

道藏精華第二集之六
文山遜叟蕭天石主編

自由出版社印行

道藏精華

內外功圖說輯要

道藏精華第二集之六
文山遜叟蕭天石主編

內外功圖說輯要

自由出版社印行

增訂內外功圖說輯要例言

一、本書為莫釐席裕康氏集數十年之精力，搜秘索隱，取精擷華；并加其身體力行之經驗，擇其實效具著者，纂輯成書。而由王知慧氏繪圖，韓明果氏楷錄。在台此為孤本，殊不易得。

二、內功外功，本各有專修；惟亦有互為主輔者。本書所選，則類皆并行而不偏廢，概為道家動靜雙修內外交養法。其中訣要，多為希世罕傳之秘！無一不以却病治病強身益壽為初旨，藉由修命進而修性以幾於道為其最後歸趨。全書共一百二十餘圖，工訣二百餘則，對治病之種類，并為一一例舉，其各圖之說明，亦極淺易簡要，與其他道書之概以玄奧高深隱諱艱澀為務者大異其趣。無論男女老少，如能擇一修持，鍥而不舍，即可計日呈功。

三、本書首部所附治病古方四十餘帙及其他方，服用時須先徵詢醫師意見，俾使方能對症，切勿隨意秘服，較為謹慎。

四、本書第二部四季調攝摘錄，可參閱道藏精華第一集養生長壽秘訣集成首冊中邱祖之攝生消息論一文，論述較詳，且亦為斯文之所本據者。并可與同冊之攝生

月令及修齡要旨，與第九冊中之黃庭遁甲緣身經，互相參閱，當更有裨益。

五、第三部陳希夷二十四氣坐功治病圖說，在四川青城山天師洞藏經樓中原亦藏有一木版本，書名為陳希夷坐功治病圖，同分為二十四氣，文詳，圖為木刻，或即為席氏輯要時之所據也。

六、第四部五禽舞功圖說，可參增訂部中之華陀五禽戲法一文。

七、第五部之男女入手工夫秘訣圖說，較簡，係本於性命圭旨。所附各圖，均係參照性命圭旨之圖而繪成，文略說簡，讀者宜詳參該書，祇此無益，為保全璧，故未刪去。（按：性命圭旨見道藏精華第一集卷五）

八、第六部八段錦內功圖說，可參合道藏精華第一集養生長壽秘訣集成第一冊修齡要旨中之八段錦導引法，及增訂部中之八段錦金剛靜坐法而行之。

九、第七部之易筋經十二勢圖，為世傳易筋經工夫中之一派，或非達摩謫傳。

十、第八部之奇經八脈考，此為海內外之唯一孤本，內容詳盡，不但為道家丹鼎派人士與習導引按摩吐納氣功者之秘鑰，且亦為中醫之要典與普通人士修養之金鍼也。末四圖係此次增附，原有銅人圖，為藏主所失，故補此以彌之。

十一、增訂部中所列達摩易筋經一文，是否即為達摩真傳，雖未敢遽為定論，然確

為世傳易筋經中之較佳鈔本，則可無疑，以得之不易，復因本書有易筋經圖說一部，故特商之於藏主，公之於世，以免久而湮滅也。

十二、增訂部中之陳真人床上工法。係去歲香港友人寄來，謂彼係早年得之於崆峒嬾道人處，與明輩習此者十餘人，無一不收奇效而得返老還童之功者。今以與此書性類，故予一併付梓焉！

十三、增訂部之奇經八脈考略一文，為明李時珍撰，其純屬於醫道部份，則予以節刪，故曰考略。特鈔附於此，以供與本書第八部互相參證也。

丁酉孟秋文山遜叟蕭天石於台中草廬

增訂內外功圖說輯要

增訂內外功圖說輯要目錄

內外功圖說輯要原序三篇

第一部 諸仙導引圖說

一	八卦周天圖	并說	一
二	李老君撫琴圖	并說	附東攀丸方	二
三	太清祖師尊真形圖	并說	附導氣湯方	四
四	徐神翁存氣開關法圖	并說	附保和丸方	六
五	鐵拐仙指路訣圖	并說	附順氣散方	八
六	何仙姑久久登天勢圖	并說	附鹽湯探吐法	一〇
七	白玉蟾虎撲食形圖	并說	附消毒散方	一二
八	陳泥丸拿風窩法圖	并說	附建中大補湯方	一四
九	漢鐘離鳴天鼓法圖	并說	附加味白虎湯方	一六
十	趙上竈搬運息精法圖	并說	附五關丸方	一八

一一	虛靜天師睡功圖	并說 附養心湯方	二〇
一二	李棲蟾固精法圖	并說 附固精丸方	二二
一三	張真奴神注圖	并說 附却痛散方	二四
一四	魏伯陽破風法圖	并說 附養生虎骨散方	二六
一五	薛道光摩踵形圖	并說 附龜鹿二仙膏方	二八
一六	葛仙翁開胸訣圖	并說 附寬中散方	三〇
一七	王玉陽散痛法圖	并說 附人蔘順氣散方	三二
一八	麻姑磨疾訣圖	并說 附木香流氣飲方	三四
一九	果老抽添火訣圖	并說 附菊花散方	三六
二〇	陳自得大睡功圖	并說 附菴活如效散方	三八
二一	石杏林煖丹田訣圖	并說 附加味五苓散方	四〇
二二	韓湘子活人心形圖	并說 附舒經湯方	四二
二三	昭靈女行病訣圖	并說 附防風天麻散方	四四
二四	呂純陽任脈訣圖	并說 附治百病簡易方	四六
二五	陳希夷降牛望月圖	并說 附神芎湯方	四八

二六	孚佑帝君拔劍勢圖	并說	附落蓋湯方	五〇
二七	徐神祖搖天柱形圖	并說	附清熱勝濕湯方	五二
二八	李堃樸童子拜形圖	并說	附菴活白芷湯方	五四
二九	曹國舅脫靴勢圖	并說	附菴活鞠越湯方	五六
三〇	曹仙姑觀太極圖	并說	附明目流氣飲方	五八
三一	尹清和睡法圖	并說	附健脾方	六〇
三二	孫玄虛烏龍探爪形圖	并說	附牛膝酒方	六二
三三	高象先鳳張勢圖	并說	附流氣飲方	六四
三四	傅元虛抱頂訣圖	并說	附大黃湯方	六六
三五	李弘濟翫月勢圖	并說	附和氣養血湯方	六八
三六	鐵拐李靠拐勢圖	并說	附當歸治痛散方	七〇
三七	玉真山人和腎膛法圖	并說	附海桐皮飲方	七二
三八	藍采和烏龍擺角勢圖	并說	附香砂苓皮飲方	七四
三九	劉希古猛虎施威勢圖	并說	附白芍藥湯方	七六
四〇	孫不二姑搖旗形圖	并說	附真人養臟湯方	七八

四一	常天陽童子拜觀音圖	并說	附枳實二陳湯方	八〇
四二	東方朔捉拇法圖	并說	附茴香丸方	八二
四三	彭祖明目法圖	并說	附明目地黃丸方	八四
四四	陳希夷左側睡功圖	并說		八七
四五	陳希夷右側睡功圖	并說		八八

第二部 四季調攝摘錄

一	春令修養肝臟法	八九
二	六氣治肝法	八九
三	肝臟導引法	九〇
四	春季攝生論	九一
五	膽腑附肝總論	九七
六	修養膽臟法	九九
七	膽腑導引法	九九
八	治膽腑吐納用嘻法	一〇〇

九	夏季修養心臟法·····	一〇〇
一〇	六氣治心法·····	一〇一
一一	心臟導引法·····	一〇一
一二	夏季攝生論·····	一〇二
一三	太上肘後玉經八方·····	一〇五
一四	脾臟四季旺論·····	一一三
一五	六炁治脾法·····	一一五
一六	秋季攝生論·····	一一六
一七	修養肺臟法·····	一一八
一八	六氣治肺法·····	一一九
一九	肺臟導引法·····	一一九
二〇	靈劍子導引法·····	一二〇
二一	腎臟冬旺論·····	一二三
二二	修養腎臟法·····	一二六
二三	六氣治腎法·····	一二六

二四 腎臟導引法……………一二七

二五 冬季攝生論……………一二七

第三部 陳希夷先生二十四氣坐功導引治病圖說

一	立春正月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一三四
二	雨水正月中坐功圖	附要訣及治病種類……………	一三六
三	驚蟄二月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一三八
四	春分二月中坐功圖	附要訣及治病種類……………	一四〇
五	清明三月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一四二
六	穀雨三月中坐功圖	附要訣及治病種類……………	一四四
七	立夏四月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一四六
八	小滿四月中坐功圖	附要訣及治病種類……………	一四八
九	芒種五月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一五〇
一〇	夏至五月中坐功圖	附要訣及治病種類……………	一五二
一一	小暑六月節坐功圖	附要訣及治病種類……………	一五四

一二	大暑六月中坐功圖	附要訣及治病種類	一五六
一三	立秋七月節坐功圖	附要訣及治病種類	一五八
一四	處暑七月中坐功圖	附要訣及治病種類	一六〇
一五	白露八月節坐功圖	附要訣及治病種類	一六二
一六	秋分八月中坐功圖	附要訣及治病種類	一六四
一七	寒露九月節坐功圖	附要訣及治病種類	一六六
一八	霜降九月中坐功圖	附要訣及治病種類	一六八
一九	立冬十月節坐功圖	附要訣及治病種類	一七〇
二〇	小雪十月中坐功圖	附要訣及治病種類	一七二
二一	大雪十一月節坐功圖	附要訣及治病種類	一七四
二二	冬至十一月中坐功圖	附要訣及治病種類	一七六
二三	小寒十二月節坐功圖	附要訣及治病種類	一七八
二四	大寒十二月中坐功圖	附要訣及治病種類	一八〇

第四部 五禽舞功法圖說

一	虎舞圖	附訣說	一八六
二	熊舞圖	附訣說	一八八
三	鹿舞圖	附訣說	一九〇
四	猿舞圖	附訣說	一九二
五	鳥舞圖	附訣說	一九四

第五部 附男女入手工夫祕訣圖說

一	乾道初坐圖	二〇〇
二	坤道入手圖	二〇四
三	內功正面圖	二〇七
四	內功背面圖	二〇八
五	四照圖總說	二〇九
六	普照圖	二一一
七	反照圖	二一二
八	時照圖	二一三

九	內照圖……………	二一四
---	----------	-----

第六部 八段錦內功圖說

一	坐功圖訣……………	二一七
二	坐功八法……………	二一八
三	叩齒集神圖 并說……………	二二〇
四	微搖天柱圖 并說……………	二二二
五	赤龍攪海圖 并說……………	二二四
六	摩運腎堂圖 并說……………	二二六
七	單關轆轤圖 并說……………	二二八
八	雙關轆轤圖 并說……………	二三〇
九	叉手按頂圖 并說……………	二三二
一〇	手足拘攣圖 并說……………	二三四
一一	八段錦口訣 并說……………	二三六

附輯一 解要 十九則……………二三九

息 呼吸 吐納 仰和天真 俯按山源 拭摩神庭 營治城廓 下
摩生門 正觀代藥 六氣歌訣 閉氣歌訣 布氣歌訣 導引按蹻
捏目四眚 摩手熨目 擊探天鼓 上朝三元 櫛髮去風 運動水土

二 天竺按摩法 十九則……………二五一

三 婆羅門導引 十二法……………二五五

龍引 龜引 麟盤 虎視 鶴舉 鸞趨 鴛翔 熊迅 寒松控雪

冬柏凌風 仙人排天 鳳凰鼓翅

四 擦湧泉穴法……………二五九

五 擦腎俞穴說……………二五九

六 李真人長生十六字妙訣……………二六一

第七部 易筋經十二圖說

一	韋馱獻杵第一勢圖	并說	二六八
二	韋馱獻杵第二勢圖	并說	二七〇
三	韋馱獻杵第三勢圖	并說	二七二
四	摘星換斗勢圖	并說	二七四
五	倒拽九牛尾勢圖	并說	二七六
六	出爪亮翅勢圖	并說	二七八
七	九鬼拔馬刀勢圖	并說	二八〇
八	三盤落地勢圖	并說	二八二
九	青龍探爪勢圖	并說	二八四
一〇	臥虎撲食勢圖	并說	二八六
一一	打躬勢圖	并說	二八八
一二	掉尾勢圖	并說	二九〇
附一	外功龍虎訣	二十則	二九三

踏地龍 擺尾龍 旋風龍 交足龍 撞關龍 閉氣龍 取水龍
降丹龍 拍火龍 摩頂龍 躍山龍 出洞虎 飛虹虎 舒筋虎
懸梁虎 獨立虎 養靜虎 反躬虎 桃花虎 納泉虎

二 分行外功訣 十七節四十四則……………三〇七

心功 身功 首功 面功 耳功 目功 口功 舌功 齒功 鼻功

手功 足功 肩功 背功 腹功 腰功 腎功

三 調息內功訣……………三二一

四 五臟辯病指要篇……………三二四

五 神仙起居法……………三二八

第八部 奇經八脈考

一 總論……………三三一

二 總歌……………三三四

三 任脈循行圖……………三三五

四 任脈循行經文……………三三六

五	任脈循行歌	三三六
六	任脈穴圖	三三八
七	任脈穴歌	三三九
八	任脈分寸歌	三三九
九	督脈循行圖	三四七
一〇	督脈循行經文	三四八
一一	督脈循行歌	三四九
一二	督脈穴圖	三五二
一三	督脈穴歌	三五三
一四	督脈分寸歌	三五三
一五	骨數	三六五
一六	筋絡	三六八
一七	氣血說	三七二
一八	衝脈循行圖	三七四
一九	衝脈循行經文	三七五

二〇	衝脈循行歌	三七五
二一	衝脈穴圖	三七八
二二	衝脈穴歌	三七八
二三	衝脈分寸歌	三七九
二四	帶脈循行圖	三八一
二五	帶脈循行經文	三八二
二六	帶脈循行歌	三八二
二七	帶脈穴圖	三八三
二八	帶脈穴歌	三八三
二九	帶脈分寸歌	三八四
三〇	陽蹻脈循行圖	三八六
三一	陽蹻陰蹻脈循行經文	三八六
三二	陽蹻脈循行歌	三八七
三三	陽蹻脈穴圖	三八八
三四	陽蹻脈穴歌	三八九

三五	陽蹻脈分寸歌	三八九
三六	陰蹻脈循行圖	三九二
三七	陰蹻脈循行歌	三九三
三八	陰蹻脈穴圖	三九四
三九	陰蹻脈穴歌	三九四
四〇	陰蹻脈分寸歌	三九五
四一	陽維脈循行圖	三九六
四二	陽維陰維脈循行經文	三九七
四三	陽維脈循行歌	三九七
四四	陽維脈穴圖	三九八
四五	陽維脈穴歌	三九八
四六	陽維脈分寸歌	三九九
四七	陰維脈循行圖	四〇一
四八	陰維脈循行歌	四〇一
四九	陰維脈穴圖	四〇二

五〇 陰維脈穴歌……………四〇三

五一 陰維脈分寸歌……………四〇三

第九部 任督二脈內景圖說

五二 任脈二十四穴圖……………四〇七

五三 十六絡穴圖……………四〇八

五四 手十指應十日圖……………四〇九

五五 督脈二十八穴圖……………四一〇

五六 任督二脈天河周流圖……………四一一

五七 正人明堂圖

五八 伏人明堂圖

五九 臟腑明堂圖

六〇 側人明堂圖

第十部 增訂之部

一	達摩易筋經·····	四一三
二	陳真人床上工法·····	四二四
三	八段錦金剛靜坐法·····	四二八
四	華陀五禽戲法·····	四三一
五	奇經八脈攷略·····	四三二

內外功圖說輯要張序

夫道者，何也？乃虛無之系，造化之機，神明之本，天地之元；其大無外，其小無內，至幽無明，而日月重光，至靜無息，而品物咸亨。渾穆無形，而彌綸乎六合；寂寞無聲，而位置乎羣倫；此之謂道。德者，何也？乃乾健坤順，陰受陽施，經以五行，緯以四時，牧以仁君，訓以明師，幽明動植，咸暢其宜；惠流無窮，羣生莫能歌其功；恩加無極，百姓莫喻被其澤；此之謂德。是故通而生之之謂道，道固無名焉。畜而成之之謂德，德固無稱焉。間嘗論天地人物仙靈鬼神，非道無以生，非德無以成；生者不知其始，成者不見其終；探奧索隱，莫窺其宗；入有出無，莫究其窮；循環往復，莫得其端；消長盈虛，莫明其朕；浩浩蕩蕩，杳杳冥冥，此之謂自然。夫自然者，乃天地之常，道德之綱也。方今大道不講，至德無聞，深懼夫浩劫難回，斯文將喪；彼世之仁人志士，苟能體道合德，去偽存真，上格乎天心，潛孚乎帝意，俾得扶衰救亂，早生聖人，庶幾挽狂瀾於濁世，平陷阱於人心也。嘗稽成周之末，有孔子者，闡三代之文，以教後世。有老子者，據三皇之質，以教後人。此無他，孔子之教興於文，文能治情。老子之教，本乎質，質能復性。以

故或根於性，或生於情，聖人所不能異。或重乎文，或尚乎質，萬世所不能移。易曰顯諸仁，以文為教之謂也。又曰藏諸用，以質為教之謂也。夫惟以文為教，其迹彰明而易曉；以質為教，其理玄妙而莫明。儒曰精一，道曰貞一，其揆一也。於戲；老氏之見棄於代俗也久矣！彼必未知仲尼問禮之事，及老子猶龍之歎耳！蓋老氏之教，以道為體，以德為用，無為無不為，而造乎皇極者也。后世不察，致有異端之譏，是殆述之者未能窮源竟委之過歟？倘再無尋墜續絕之人，老氏之教將息滅於天壤間矣。今抱仁子席裕康，傷世道之陵夷，悲人心之浮偽，爰輯內外功圖說數種，摘要彙錄，無不各極其致，各顯其微，昭昭然與羣聖意旨相符合。而顧子聯承，復能出資付印，以公同好，可謂樂善不倦，成人之美者歟？余知是書一旦刊布流傳，必有能道其所道，德其所德，法古以證今，循序而漸進者也。苟能自強不息，致志專精，則發於性情，益於身心，型於家國，達於天下，治理其反掌也乎？爰略贅數言，以為之序。

己未仲夏長沙希一子張百燾晴枝氏序於申江抱仁別墅

內外功圖說輯要陳序

古者圖書併重，一畫開天地之始，有河圖乃有洛書。故倉頡造字，先以象形，形卽圖也。觀圖可以知書，可知有書之不可無圖矣。漢黃香奉詔入東觀讀未見書，當時學者譬諸入老氏藏室，道家蓬萊山東觀，非他圖書之府也，然則老氏道家之秘府，度亦左圖右史，滿目琳琅；惜乎庸夫俗子，無絲窺其堂奧耳。晚近修真道書，汗牛充棟，求其著說精當，圖繪清晰者，什不得一二。雖有說明，大都略而不詳，間或圖繪數帙，亦闕而未備；失之毫厘，差以千里。如深夜有求於幽室之中，安能悟微微玄，瞭如指掌乎？舊雨席君錫蕃，精研道味，垂十餘年。於精氣神三寶，頗能心領神會，近復致力於修養一端，研求內外功用，身體力行，寒暑罔間。手編內外功圖說輯要一書，有書有圖，搜集弘富，計合內外兩功暨內景而成百圖，加以奇經八脈二十圖，工法計二百十餘則，百二十三圖，圖各有說，俾閱者一目了然，並治病方味數十帙，亦參加焉。圖說之外，并彙集異名解要、攝生、按摩、導引、口功等要訣，精華薈萃，洋洋大觀。且奇經八脈一集，匪獨為普通修養之要素，抑亦醫治婦科之綱領，查醫宗金鑑，亦付闕如；目前書賈，間有增入者，究未若茲集之詳

且盡也。噫！美矣備矣，歎觀止矣！席君彙輯既竣，爰倩名手，端楷精繪，藉付剞劂，以公同好。閱是書者，有不奉為養生之秘鑰，度世之金鍼也哉！不佞得邀隨諸君子後，忝列雲門，祇以問道較晚，揆諸修心養性之功，毫無知驗，展閱數四，良用慙悚，特弁數語，以誌我過。

己未夏建四月六泉思緣子陳亮熙謹序

內外功圖說輯要自序

慨自世俗動矜盛氣，而養氣之理不明，肆情驕縱戕生，而養生之術不講；道法之玄奧，久矣夫湮沒而不彰矣！余自習業經商以來，權子母，操奇贏，初亦未喻斯旨也。自壬寅春仲先祖妣沈太夫人棄養同緣諸壇弟子，擬設放金丹祭煉，以資冥福。嗣因時日不宜，改先追薦繼室顧氏。兩次司錄，均余任之。同緣謂某素未練習，竟能稱職，必有夙慧。余奉道稍久，向道之心始萌。厥後心愈誠而靈愈著，志愈堅而效愈彰，一經追憶，真有歷試而不爽者。其臨壇也，則單大真君、石大真君、錢真人，衡陽至靜元君、華山道祖、雲陽道祖，恩太宰、純陽帝君諸仙輩。其設壇場也，則始於虹口晉元典之養蒙仙館，蒙華山道祖特賜余曰慰根。繼稟請立靜室於麥加利銀行樓上。砂示癸卯六月二十四日未刻，蒙恩太宰臨雲錫以名曰惠然軒。終乃相度地勢，於庚戌歲，購定基址，在滬北愛文義路建立公壇，願始大慰。其兩次煉丹也，則始煉藥丹，得成五粒。繼煉鎮壇金丹，亦得圓成。而於臨上質旁之際，通微合漠之餘，其指導之精詳，昭示之真切，如九九丹成，金光萬道，人心團結，壇場永固。當時深思焉莫究其端，索解焉莫名其妙。及至八十一日丹成，適符九九之數

，而一切情形之變化，語意之幽深，皆無難解悟矣。其玄妙真有不可思議者！其疊次以降丹藥丹砂而治病也，則於所賜福橘中藏有丹砂，先嚴服之而宿疾以瘳，後賜丹丸，取自爐中，先慈服之而露臺折足之斷骨以出，而其治余之疾，則既賜方味，治愈肚角之癰，後賜仙草，治愈左腿之疽，更賜丹藥於棗湯之中，治愈紅痧，時症皆一服即痊，其應如響，此外則賜丹賜藥，以治愈壇中諸緣者亦有數人。以為可疑者，而徵渺之處不免滋疑。以為可信者，而真確之處實足徵信。所尤奇者，當建設公壇時，丹壇中應用各物，以及各種懺本法本求之於意中者，往往得之於意外，可知上界立壇宣化，實與人近，而不與人遠，人謂道法玄，余則謂道法雖玄而不終秘也，人謂道教深藏，余則謂道教雖藏而不終藏也，何世之工於修養者皆不免秘而藏之耶，且修身養性之道，尤有與醫理相發明者，若不精究脈絡之根源，則恐導引誤入歧途，反致流弊，茲從沈吉齋姻兄處見所考奇經八脈一書，於吐納之道，大有裨益。其指證固甚詳盡，而於婦科尤極明晰。蓋婦科一道，非專宗十二經；因月經一門，全在奇經督帶等脈為主。因向索來增附於所輯之諸仙坐功圖、導引說、治病圖說、攝生論、八段錦內功、易筋經外功等圖說，以及解要按摩擦運分行調息辯病指要起居之後，殿以內景圖丹成九轉圖，總名之曰內外功圖說輯要，都分二十八門圖

計百二十有四，合成上下兩冊，輯入之次序卽以得來之先後為次序，觀是集者會其通焉可耳，書成不敢秘藏，卽擬梓印以公同好，奈因事未果，適吳興顧同恩聯承兄為其嗣母太夫人解禳星辰，求增祿壽，發願印送，欲廣是書之傳以壽人而壽世者卽以壽其親，所謂孝思不匱者，誠哉是言也。茲將付印，俾十餘年來躬親閱歷所得之奇效大驗，有足為是書生色者。謹誌其本末，以期不朽云爾。

戊午中秋莫釐席裕康慰根氏謹序

内外功圖說輯要

戊午中秋節 惠然軒公壇弟子席慰根錫蕃集輯

內外功圖說輯要

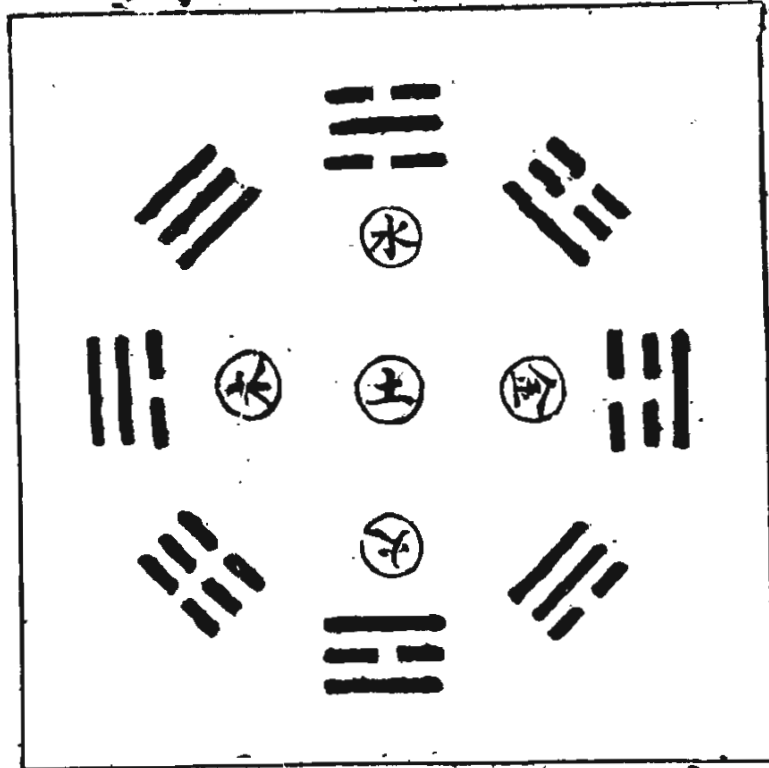
莫釐

王知慧子甫氏恭繪
韓明果紫雲氏敬錄

諸仙導引圖

諸仙導引圖

八卦周天圖



萬參仙經語總同金丹只
此是根宗依他坤位生成
體種自乾家交感功莫怪
天機俱漏洩都緣學者自
愚蒙若能了得詩中意立
見三清太上翁

李治外病黃腫默坐
老以兩手按膝盡力
君搓摩存想候氣行
撫遍身復運氣四十
琴九口則氣通血融
圖而病除矣



東礬丸

玄礬煨過陳皮三錢蒼朮二錢砂仁三錢乾姜二錢枳壳三錢檳榔三錢

人參三錢

右為末煮棗肉和搗為丸早晚各一服每服四十九丸
米湯下 忌鷄鵝生冷油膩

詩曰

太極未分渾是陰一陽動處見天真陰舒陽泰相符合大
道參求造化深

太清祖師尊真形

治腹痛乍寒乍熱
端坐以兩手抱臍
不待丹田溫煖行
功運氣四十九口



導氣湯

蒼朮

香附

川芎

白芷

茯苓

神麴

陳皮

紫蘇

乾姜

甘草

各等分水煎服

詩曰

身中若遇發生時坎中取陽去補離北斗南辰顛倒轉一時一刻立根基

徐神翁存氣開關法
治肚腹虛飽氣
坐定用兩手搬
兩肩以目左視
運氣十二口再
轉右目視呼吸
同前



保和丸

山查肉

二兩

神麴

炒

半夏

姜汁製

茯苓

各一兩

蘿蔔子

炒

陳皮

連翹

各五錢

右為末以神麴打糊為丸每服三五十九白湯送下

詩曰

玉爐夜夜烹鉛候
金鼎時時治汞乾
息火不差七百二
泥丸霹靂覺生寒

鐵 治癱瘓立定用
拐 右手指右以目
仙 左視運氣二十
指 四口左脚前指
路 左右視運氣二
訣 十四口右脚前



順氣散

麻黃

陳皮

烏藥

白殭蚕

川芎

白芷 各一錢

甘草

桔梗

乾姜

各五分
枳壳 一錢

右加姜三片水煎服

詩曰

一日清閒一日仙
六神和合自安然
丹田有寶休尋道
對鏡無心莫問禪
境

何仙姑久久登天勢

治絞腸痧腹痛側
坐以兩手抱膝齊
胃左右足各蹬搬
九次運氣二十四口



鹽湯探吐法

用鹽湯多灌探吐之自己

詩曰

人生何物是金丹
恍惚真陽向內觀
天上風吹清浪拂
地中雷起紫龍蟠

白 玉 蟾 虎 撲 食 形

治絞腸痧肚腹着
地脚手着力朝上
運氣十二口手足
左右搖動三五度
復坐定氣行功或
十四口



消毒散

黃芩

黃連

大黃

白芷

羌活

防風

金銀花

連翹

當歸

荊芥

甘草

天花粉

各等分水煎服

詩曰

撞透三關奪聖機
衝開九竅入精微
黃河倒轉無凝滯
好到蟾宮上下飛

陳泥丸風窩法

治 腦頭風背坐
以雙手抱耳連後
腦運氣一十二口
合掌一十二次



建中大補湯

人參^多 白朮^多 茯苓^多 甘草^少 當歸^中 白芍^多 川芎^中
熟地^多 黃芪^多 肉桂^少 杜仲^中 肉苁蓉^中 破故紙^中
右加姜棗水煎不拘時服

詩曰

蛇人棍檔莫亂傳
如來即是大金仙
波斯半夜思鄉曲
吹上瀟湘歸渡船

漢鍾離鳴天鼓法

治頭昏咬牙端坐
閉氣用雙手掩耳
鳴天鼓三十六通
復叩齒三十六遍



加味白虎湯

石膏

煨三分

知母

一錢

甘草

二錢

半夏

二分

麥冬

八分

竹葉

五箇

粳米

一撮

加生薑三片水煎服

詩曰

心如明鏡連天淨
性似寒潭止水同
十二時中常覺照
休教昧了主人翁

趙上竈搬運息精法

治夜夢遺精側
坐用雙手搬兩
脚心先搬左脚
心搓熱行功運
氣九口次搬右
脚心行功同左



五關丸

人參

六錢

棗仁

牡蠣

煨

五倍子

枯礬

龍骨

各五錢

茯神

一兩

遠志

去心

一兩

五錢

右煮棗肉為丸每服五六十丸空心蓮子湯下

詩曰

得道時來未有年
玄關上面打鞦韆
金烏好向山頭宿
玉兔常居海底眠

虛 治夢中洩精仰
靜 卧右手枕頭左
天 手捏固陰處行
師 功左腿直舒右
睡 腿拳曲存想運
功 氣二十四口



養心湯

人參

山藥

麥冬

茯神

酸棗仁

歸身

白芍

遠志

蓮鬚

各等分加姜棗蓮肉水煎服

詩曰

莫道修身都不知
家家有路透玄機
登程離國難說話
主
人辭客好孤悽

李棲蟾固精法

治精滑夢遺端坐
挺起兩脚搓摩兩
脚心令熱施功運
氣左右各三十口
故精散不走



固精丸

知母

炒

黃柏

各一兩

牡蠣

煨

龍骨

煨

芡實

蓮蕊

茯苓

遠志

山茱萸

各二兩

右為細末煉蜜為丸硃砂為衣每服五十九丸空心淡鹽

湯下

詩曰

復姤抽添宜謹慎屯蒙沐浴要攻專若能識得生身處十月胎完出世仙

張真奴神注圖

治心虛疼痛端坐
兩手按膝用意在
中右視左提運氣
十二口左視右提
運氣十二口



却痛散

五靈脂

一兩

蒲黃

炒一兩

當歸

二兩

肉桂

八錢

木香

七錢

石菖蒲

八錢

右為細末每服四錢水煎入鹽醋少許

詩曰

一氣薰蒸法北起三車搬運向東邊
自非漏泄天機半切恐愚人愛乳傳

魏伯陽破風法

治年久癱瘓端坐
右手作拳主右脇
左手按膝舒拳存
想運氣於病處左
右各六口



養生虎骨散

當歸

赤芍

川續斷

白朮

藁本

虎骨

各一兩

烏梢蛇肉

半兩

右為末每服二錢溫酒送下

詩曰

七竇林下竹根邊
水在長溪月在天
意馬心猿拴住了
不難依舊世尊前

辟道光摩踵形

治專養元精端坐
用手擦左腳心熱
運氣二十四口後
以手擦右腳心熱
行功如左



龜鹿二仙膏

鹿角十斤 龜版五斤 枸杞子三十兩 人參十五兩
用罈如法熬膏以酒化服二錢至三四錢空心下

詩曰

誰信男兒却有胎分明臍下產嬰孩四肢五臟筋骸就白
日飛昇到碧台

葛仙翁開胸訣
治胸膛痞悶八字立
定將兩手相入向胸
前往來摩到無論遍
數運氣二十四口又
法以左手用力向左
而右手亦用力隨之
頭則力向右目力內
視運氣九口換右同



寬中散

枳壳

炒

桔梗

茯苓

半夏

陳皮

厚樸

香附

砂仁

各等分加姜片水煎服

詩曰

吾人不與世人同
曾向華池施大功
一粒丹成消無劫
雙白鶴降天宮

王 治時氣遍身作
玉 痛正身踏定將
陽 左脚向前右脚
散 向後兩手握拳
痛 按肚運氣二十
法 四口左右功同



人參順氣散

川芎中 桔梗中 白芷中 陳皮多 枳壳多 甘草多 麻黃中
烏藥多 人參中 羌活多

水煎服

詩曰

海外三山一洞天
金樓玉室有神仙
大丹煉就爐無火
桃李開花知幾年

麻姑磨疾訣

治氣脉不通立定
左邊氣脉不通右
手行功意引在左
右邊不通左手行
功意引在右各運
氣五口



木香流氣飲

半夏	青皮	甘草	莪朮	檳榔	香附	草果
白芷	木瓜	人參	木通	藿香	丁香	陳皮
紫蘇	肉桂	厚樸	木香	麥冬	白朮	菖蒲
大腹皮	赤茯苓		右加姜三片棗一枚煎服			

詩曰

曹溪教外別留傳
悟者何人有後先
性地圓融成一片
心珠明朗照三田

果 治三焦血熱上
老 攻眼目昏暗正
抽 坐用手摩熱臍
添 輪後按兩膝閉
火 口靜坐候氣定
訣 為定運氣九口



菊花散

羌活 木賊 黃連 川芎 荊芥 防風 當歸
白芍 甘草 黃芩 甘菊花 蔓荊子 各等分
水煎食後服

詩曰

一步為足未悠游
吾今背痛甚堪憂
磨手頂弓真消息
崑崙冰雪不能流

陳自得大睡功

治四時傷寒側卧
拳起兩脚用兩手
擦摩極熱抱陰及
囊運氣二十四口



羌活如效散

羌活

多

獨活

多

白芷

中

陳皮

中

紫蘇

中

山查

中

防風

多

乾葛

中

半夏

中

甘草

中

蒼朮

中

柴胡

中

川芎

中

加姜三片葱三根水煎熱服取汗

詩曰

誰識栽花劉道子騎龍跨虎打金球被吾搬在天宮裡贏得三千八百籌

石 杏 林 煖 丹 田 訣

治小腸氣冷疼
端坐以兩手相
搓摩令熱極復
向丹田行功運
氣四十九口



加味五苓散

猪苓

澤瀉

白朮

茯苓

官桂

茴香

檳榔

木通

金鈴子

橘核仁

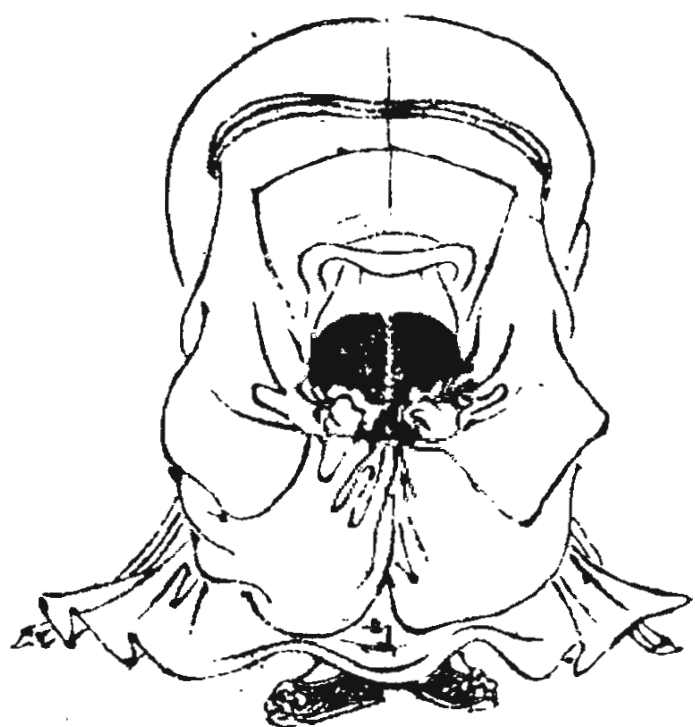
加水煎服

詩曰

河車搬運周三闕
滾滾漕溪不敢閑
補瀉泥丸宮內去
逍歸上玉京山

韓 湘 子 活 人 心 形

治腰曲頭搖立
定低頭彎腰如
揖拜下行功其
手須與脚尖齊
運氣二十四口



舒經湯

羌活

防己

白朮

當歸

白芍

片子姜黃

各一兩

甘草

海桐皮

一兩

每服三錢姜十片煎服

詩曰

日月分明說與賢
心猿意馬想丹田
真空覺性常不昧
九轉功成作大仙

昭靈女行病訣

治冷痺腿脚疼
痛立定左手舒
指右手捏臂肚
運氣二十四口



防風天麻散

天麻 防風 甘草 川芎 羌活 當歸 白芷

滑石 二兩 草烏頭 白附子 荊芥穗 各五錢

右共為末熟酒化蜜少許調藥半錢加至一錢服覺藥力運行微麻為度

詩曰

性命二字各自別兩般不是一枝葉性中別了陰山鬼修命陽神超生滅

呂純陽任脉訣

治百病端坐將兩
手按日月兩旁穴
九次運氣九口又
法兩手按膝左右
紐身每運氣齒口



治百病簡易方

用威靈仙一味於冬月丙丁戊己日採陰乾搗篩為末溫酒調下二錢忌茶茗宜於不聞水聲處採之者良飲者空心服夏無瘟疫秋無瘧痢百病俱宜

詩曰

返本還原已到乾能升能降號飛仙此中便是丹還理不遇奇人誓不傳

陳希夷降牛望月形

專治走精精欲走
時將左手中指塞
右鼻孔內右手中
指按尾閭穴把精
截住運氣六口



神芎湯

人參

枸杞

升麻

川芎

遠志

黃芪

甘草

歸身

杜仲

炒

白朮

地骨皮

破故紙

炒

各等分加生姜一片蓮子去心七箇水煎服

詩曰

嬰兒在坎水中坐
姹女在離火內居
匹配兩家作夫婦
十月產箇定顏珠

孚佑帝君拔劍勢

治一切心疼丁
字立定以右手
揚起視左如左
手揚起視右運
氣九口其轉首
四顧並同



落盤湯

玄胡索

五靈脂

燒至烟盡

建寇仁

各六分

良薑

石菖蒲

厚樸

陳皮

藿香

各一錢

枳壳

蘇梗

各六分

用水煎服

詩曰

一月三旬一遇逢
以時易日法神功
守城野戰知凶吉
增得靈砂滿頂紅

徐 神 祖 搖 天 柱 形

治頭面肩背一切
瘡疾端坐以兩手
端按於心下搖動
天柱左右各運氣
呵吹二十四口



清熱勝濕湯

黃柏

鹽水拌炒

羌活

澤瀉

蒼朮

製

杜仲

炒

白芍

酒炒

木瓜

威靈仙

陳皮

各一錢

甘草

五分

牛膝

八分

加薑三片水煎服

詩曰

朝朝金鼎透飛烟
氣色河車運上天
日露遍空滋味彙
靈泉一派湧長川

李 楚 樸 童 子 拜 形

治同前以身坐
定直舒兩脚用
手按大腿根以
意引存想運氣
十二口



羌活白芷湯

柴胡	茯苓	防風	荊芥	黃連	澤瀉	當歸
白朮	蔓荊	石膏	蒼朮	辛夷	生地	川芎
藁本	甘草	白芷	羌活	黃芩	細辛	芍藥

各等分加生薑水煎服

詩曰

獨步坤方合聖功
迴還乾地老陽中
八卦周流搬運轉
丹成咫尺即天宮

曹國舅脫靴勢

治脚腿肚腹疼痛
立定右手作扳牆
勢左手垂下右脚
向前虛蹬運氣一
十六口左右同



羌活鞠越湯

羌活

川芎

蒼朮

炒

白芷

南星

製

當歸

神麴

錢各一

砂仁

桂枝

防己

木通

各八分

加姜三片水煎服

詩曰

猛火燒身無奈何時光影裡苦無多
車輪又向心中轉霎時請出古彌陀

曹治大眼腫痛以
仙舌抵上腭目視
姑頂鼻將心火降
觀湧泉穴腎水提
太上崑崙一時行
極三次每放火三
圖十六口



明目流氣飲

當歸

白芍

生地

龍膽草

柴胡

黃連

枝子

丹皮

各一錢

大黃

酒煮晒乾又煮又晒三次為度

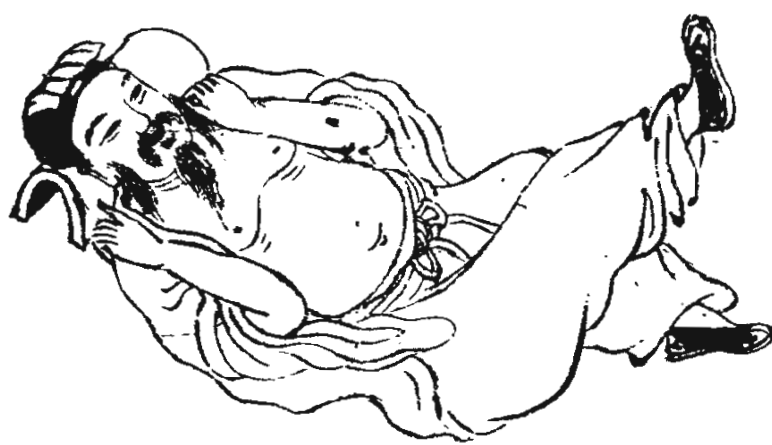
二錢

右用水煎服

詩曰

降龍伏虎說有年
龍不降兮虎不眠
若把兩般相制伏
行看滄海變桑田

尹 治脾胃虛弱五穀
清 不消以身仰卧右
和 脚架左脚上直舒
睡 兩手搬肩肚腹往
法 來行功運氣六口



健脾方

白朮

土炒

枳實

炒

陳皮

麥芽

炒

神麴

炒

山藥

茯苓

蒼朮

炒

各一兩

厚樸

製

八錢

木香

五錢

以陳米粉糊為丸每服六七十丸米飲下

詩曰

大喊一聲如霹靂共君相守不多時今日方知金烏意撒手當年獨自歸

孫玄虛烏龍探爪形

治腰腿疼痛就
地坐定舒兩脚
以兩手前探搬
兩足齊往來行
功運氣十九口



牛膝酒

地骨皮

五加皮

薏苡

炒

川芎

牛膝

各二兩

甘草

生地

三兩

海桐皮

一兩

羌活

一兩

杜仲

炒

二兩

用無脚好酒如法煮熟每服一二盃日常三四次常令

酒氣不脫

詩曰

火取南方赤龍血水湧北山黑虎精和合二物居一處嬰兒養就是長生

高象先鳳張勢

治同前以身蹲
下曲拳彎腰起
手過頂口鼻微
出清氣三四口
左脚向前右脚
尖頂左脚跟運
氣十口



流氣飲

羌活 蒼朮 川芎 當歸 香附 白芍 陳皮
半夏 木香 枳殼 木通 甘草 檳榔 紫蘓
各等分水煎服

詩曰

如來斷臂少人知
華池枯竭好孤悽
麒麟擊斷黃金鎖
獅子沖開白玉梯

傳元虛抱頂訣

治頭昏端坐將兩
手搓熱按抱頂門
閉目凝神吹呵鼓
氣升騰頂上復行
功運氣十七口



大黃湯

用錦紋大黃酒蒸七次為末茶調三錢服之立效

詩曰

水雲游翫到西方認得真身堅固剛煉就金丹吞入腹五
明宮內禮虛皇

李弘濟翫月勢

治和氣血順氣不
攻將身曲下如拜
恭勢手足俱要交
又伏地左右行功
各運氣十二口



和氣養血湯

紫蘇莖葉 一錢 羌活 一錢 半夏 八分 青皮 八分 陳皮 八分
桑白皮 八分 大腹皮 七分 木通 八分 赤芍 一錢 甘草 五分
當歸 一錢 肉桂 三分 赤茯苓 八分

水煎服

詩曰

一回進火一回陽
龍虎盤旋時降光
陰魄和鉛隨日轉
陽魂與汞遂時昌

鐵 治腰背疼痛背手
拐 立住以拐頂腰左
李 邊靠之運氣一百
靠 八口分三咽後用
拐 膝跪下掃地擺進
勢 數次右同法



當歸治痛法

羌活

甘草

炙

黃芩

酒浸

茵陳

酒炒各五錢

人參

升麻

苦參

酒洗

葛根

蒼朮

各二錢

防風

歸身

知母

酒洗

茯苓

澤瀉

猪苓

各三錢

每服八錢水煎不拘時服

詩曰

蘆芽穿膝兩邊分
后女戴帽辨前程
立雪絕倒腰膺上
梁柱根折尾兒傾

玉真山人和腎腔法

治腿痛端坐將
兩手作拳搓熱
向後精門摩之
數次以多為妙
每次運氣二十
四口



海桐皮飲

海桐皮 五加皮 川獨活 枳壳 防風 杜仲炒

牛膝酒浸 薏苡仁炒
各一兩半

用好酒入藥煮去火毒空心午前各一服

詩曰

兩乳汁流最可悲
這般消息少人識
淮漢河海皆枯竭
釣公臺下上來時

藍 采 和 烏 龍 擺 角 勢

治遍身疼痛端坐
舒兩脚兩手握拳
連身向前運氣二
十四口以脚合定
低頭兩手搬兩脉
尖運氣二十四口



香砂苓皮飲

茯苓皮 大腹皮 五加皮 生薑皮 桑白皮
枳殼 砂仁 白朮 木香 蘿蔔子炒 木通 澤瀉
猪苓

右劑各等分水煎食遠服

詩曰

龍虎煉成九轉功能驅日月走西東若能火候抽添法金液還丹滿頂紅

劉希古猛虎施威勢

治赤白痢症以
兩手前後如探
馬拍花脚亦前
後左右進步行
功白痢向左行
氣九口赤痢向
右運氣九口



白芍藥湯

白芍 當歸 各一錢 大黃 二錢 木香 五分 黃連 一錢

黃柏 檳榔 各八分 甘草 七分

右判一劑水煎服

詩曰

釋迦寂滅非真死達摩西來亦是仙
但願世人明此理同超彼岸不須船

孫不二姑搖旗形

治同前以身向
前雙手直舒如
取物狀再將右
脚翹起向後屈
伸數次運氣二
十四口左右同



真人養臟湯

當歸

一錢

茯苓

一錢

白芍

一錢

人參

三分

木香

三分

白朮

一錢

肉苁蓉

六分

訶子

六分

肉桂

三分

右劑水煎服

詩曰

豎起玄天皂纛旗消除赤白痢災危功滿自然居物外人
間寒暑任輪迴

常天陽童子拜觀音

治前後心痛以
身八字立定低
頭至胸前將手
叉定腹上運氣
一十九口



枳實二陳湯

半夏 陳皮 枳實 砂仁 香附 木香 厚樸

茴香 玄胡 艸豆蔻 紫蘇莖葉 各等分

右一劑加姜三片水煎服

詩曰

行持心月澄萬物住處紳珠照十方靜坐常禮真自在眠
時休想眼前花

東方朔捉拇法

治疝氣以兩手搬
兩脚大拇指挽五
息引腹中象徧行
身體又法十指徧
挽行之尤妙



茴香丸

茯苓

白朮

山查

各一兩

枳實

八錢

大茴香

炒一兩

吳茱萸

炒一兩

橘核仁

炒二兩

荔枝核

一兩

共研細末煉蜜為丸每丸重一錢五分空心細嚼姜湯

送下

詩曰

白鶴飛來下九天數聲嘹亮出輝烟日月不催人自老不
如訪道學神仙

彭祖明目法

接地坐定以手反背
伸左脰屈右膝壓左
腿上行五息引肺去
風久為之夜視法如
晝又法鷄鳴時以兩
手擦熱熨兩目行三
次以指拭左右有神光



明目地黄丸

生地

酒洗

熟地

各四兩

知母

鹽水炒

黃柏

酒炒各二兩

兔絲子

酒製

獨活

二兩

甘枸杞

川牛膝

酒洗三兩

沙苑蒺藜

右為末蜜丸梧子大每服八十九夏月淡鹽湯下餘月

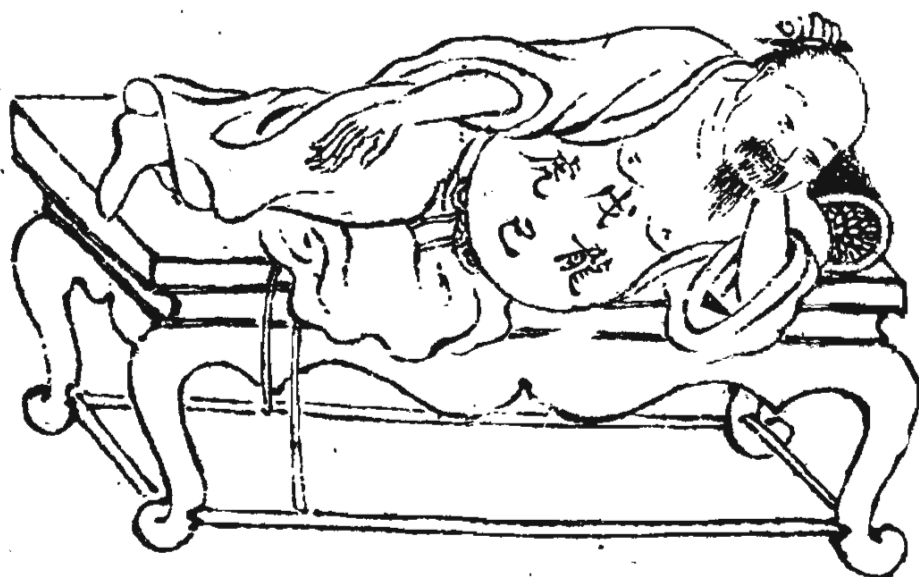
酒下

詩曰

長生不在說多言
便向坎離求汞鉛
煉就大丹三十兩
玉皇天詔定來宣

陳希夷左側睡功圖

調和真氣正朝元
心息相依念不偏
三物長居於戊己
虎龍盤結大丹圓



陳希夷右側睡功圖

肺氣長居於坎位
肝氣却向到離宮

運氣呼來中位合
五氣朝元入太空



四季調攝摘錄

春令修養肝臟法

以春三月朔旦東面平坐叩齒三通閉氣九息吸震宮清氣入口九吞之以補肝虛受損以享青龍之氣

六氣治肝法

祕訣曰噓以治肝要兩目睜開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝病用大噓三十遍以目睜起以出肝邪氣去肝家邪熱亦去四肢壯熱眼昏筋肉赤紅風痒等症數噓之綿絲相次不絕為妙

疾平即止病止又恐肝虛當以噓字作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣人能常令心志內守不為怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

肝臟導引法

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩捩身左右各三遍又可

正坐兩手相叉翻覆向胸三五遍此能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念為之不可懈惰方有成效

春季攝生論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步于庭披髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養氣之主養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸益甘以養脾氣春陽

初升萬物發萌正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾
春氣所攻則精神昏倦宿疾發動又兼去冬以來擁爐薰
衣啗炙炊燂成績至春因而發泄致體熱頭昏壅隔涎嗽
四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發
動不可便引疏別之藥恐傷臟腑別生餘疾惟用消風和
氣涼膈化痰之劑或選食治方中性稍涼利飲食調停以
治自然通暢若無疾狀不可吃藥春日融和當眺園林亭
閣虛敞之處用攄滯懷以暢生氣不可兀坐以生他鬱飲

酒不可過多人家自造米麵團餅多傷脾胃最難消化老人切不可飢腹多食以快一時之口致生不測天氣寒暄不一不可頓去棉衣老人氣弱骨疎體怯風冷易傷腠裡時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽氣吐陰氣納心腸風熱與陽炁相衝兩虎相逢狹道必鬥矣至于春夏之交遂使傷寒虛熱時行之患良由冬月煖火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不

為疾不可令背寒寒即傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱曹少去
上衣稍冷莫強忍即便加服肺俞五臟之表胃俞經絡之
長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂
加減逐時衣少食申後飯是也

內丹秘要曰陽出於地喻身中三陽上升當急駕河車搬
入鼎內

靈劍子曰導引春孟月一勢以兩手掩口取熱氣津潤摩
面上下三五十遍令極熱食後為之令人華彩光澤不皴

行之三年色如少艾兼明目散諸故疾從肝臟中肩背行
後須引吸震方生炁以補肝臟行入下元凡行導引之法
皆閉氣為之勿得開口以招外邪入于肝臟

內丹祕要曰仲春之月陰佐陽炁聚物而出喻身中陽火
方丰氣候勻停

靈劍子二月坐功一勢正坐兩手相叉爭力為之治肝中
風以叉手掩項後使面仰視使項與手爭力去熱毒肩痛
目視不明積風不散元和心氣替之令出散調沖和之氣

補肝下氣海添內珠爾

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜卧早起早以養臟炁時肝臟炁伏心當向旺宜益肝補腎以順其時卦值夬夬者陽決陰也決而能和之意生炁在寅坐卧宜向東北方

孫真人曰腎炁以息心炁漸臨木炁正旺宜減甘增辛補精益氣慎避西風宜懶散形骸便宜安泰以順天時

靈劍子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去胸脇膈積聚

風炁脾臟諸炁去來用力為之凡一十四遍閉口使心隨炁到以散之

膽腑附肝總論

膽者金之精水之氣其色青附肝短葉下膽者敢也言人果敢重三兩三銖為肝之腑若據膽當不在五臟之數歸于六腑因膽亦受水氣與坎同道又不可同六腑故別立膽臟人之勇敢發於膽也合于膀胱亦主毛髮黃庭經云主諸氣力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱鮮故

膽部與五臟相類也且膽寄於坎宮使人慕善知邪絕奸
止佞敢行直道膽主于金金主殺故多動殺之然然而見
殺則悲故人悲者金生於水是以目有淚也心主火膽主
水火得水而滅故膽大者心不驚水盛火煎故膽小者心
常懼陰陽交爭水勝于火目有淚也淚出于膽發于肝膽
水主目瞳受肝木之精二合男子五十目暗腎氣衰膽水
少耳可補腎長于肝欲安其神當息忿爭行仁義道德以
全其生也膽合于膀胱主于毛髮髮枯者膽竭也爪乾者

膽虧也髮燥毛焦者有風也好食苦味者膽不足也顏色
光白兼青色者膽無病也

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黑炁入口三吞之以
補嚙之損用益膽之津

膽腑導引法

可正坐合兩腳掌昂頭以兩手挽腳腕起搖動為之三五
度亦可大坐以兩手拓地舉身努力腰脊三五度能去膽

家風毒邪氣

治膽腑吐納用嘻法

膽病以嘻出以吸補之法當側卧以鼻漸引長氣嘻之即以嘻字作微聲同氣出之也去膽病除陰臟一切陰乾盜汗面無顏色小腸膨脹臍下冷痛口乾舌澀數嘻之乃愈

夏季修養心臟法

當以四五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤炁入口三吞之閉炁三十息以補呵

氣之損

六氣治心法

治心臟用呵以鼻漸長引氣以口呵之皆調然如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時以手交叉乘起頂上為之至心家勞熱一切煩悶疾愈即止過度即損亦須以呼字吸旺氣以補之

心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又以一手向

上托空如擎石米之重左右更手行之又以兩手交叉以脚踏手中各五六度閉氣為之去心胸風邪諸疾行之良久閉目三嚙津叩齒三通而止

夏季攝生論

夏三月屬火主於長養心炁火旺味屬苦火能尅金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺心炁當呵以疎之噓以順之三伏內腹中常冷特忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半一陰生宜服熱物兼

服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃冷淘冰雪蜜
水涼粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中
方受陰氣食此凝滯之物多為癥塊若患冷氣痰火之人
切宜忌之老人尤當慎護平居簷下過廊衙堂破窓皆不
可納涼此等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水
亭木陰潔淨空廠之所自然清涼更宜調息淨心常如水
雪在心炎熱亦於吾心少減不可以熱為熱更生熱矣每
日宜進溫補平順丸散飲食溫暖不令太飽常常進之宜

桂湯荳蔻熟水其於肥膩當戒不得於星月下露卧兼便
睡着使人扇風取涼一時雖快風入腠裡其患最深貪涼
兼汗身當風而卧多風痺手足不仁語言蹇澁四肢癱瘓
雖不人人如此亦有當時中者亦有不便中者其說何也
逢年歲方壯遇月之滿得時之和即幸而免至後還發若
或年力衰邁值月之空失時之和無不中者頭為諸陽之
總尤不可風卧處宜密防小隙微孔以傷其腦戶夏三月
每日梳頭一二百下不得梳着頭皮當在無風處梳之自

然去風明目矣

養生論曰夏為蕃秀天地炁交萬物華實夜卧早起無厭
于日使志無怒使華成實使炁得泄此夏炁之應長養之
道也逆之則傷心秋發疾瘡奉收者少冬至病重
又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一手熱也禁飲溫湯禁
食過飽禁濕地卧并穿濕衣

太上肘後玉經八方

三 巽卦東南 龜臺王母四童散方

辰砂四兩

本方原用伏火丹砂六兩
二時難得且未當輕用

胡麻四兩

淨九蒸九晒炒微黃

天門冬四兩

去心茯苓六兩

白朮四兩

黃精六兩

桃仁四兩

去皮

右七味合為末煉蜜為丸搗萬餘下夏月丸服餘月
散服丸如桐子大每二十九能服八年顏如嬰童肌
如凝脂不可漫傳以獲天譴

三

離卦正南

彭君麋角粉方

每用麋角

註曰麋鹿之大者角了人不齊白如象牙

出水澤中非山獸大者二十斤一付生海邊

取用一兩具解為寸段去心中黑血色惡物用米泔浸之夏三日冬十日一換泔浸約一月以上似欲軟即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋晒干粉之入伏火硫黃一兩以酒調三錢一服此方彭祖服之得壽成仙有人於鵲鳴山石洞中得石刻方與此同也

孟夏之月天地始交萬物並秀宜夜卧早起以受清明之

炁勿大怒大泄夏者火也位南方其聲呼其液汗故怒與泄為傷元炁也卦值乾乾者健也陽之性天之象也君子以自強不息生炁在卯坐卧行功宜向正東方

靈劍子曰補心臟坐功之法有二一勢正坐斜身用力偏敵如排山勢極力為之能去腰脊風冷宣通五臟六腑散脚炁補心益氣左右以此一勢行之二勢以一手按脛一手向上極力如托石閉炁行之左右同行去兩脅間風毒治心臟通和血脉

內丹祕要曰姤月為一陰始生之月也陰炁方生喻身中陰符起縮之地靈丹養成入口中當馴致其道遂歸丹田不可慌忙急速

保生心鑑曰五月屬火午火大旺則金炁受傷古人于是時獨宿淡味兢兢業業保養生臟正嫌火之旺耳

月令曰君子齋戒處必掩身毋躁止聲色毋進御薄滋味毋違和節嗜欲定心炁

孫真人曰是月肝臟已病心臟漸壯宜增酸減苦以補腎

助肝調養胃氣勿受西北二方暴風勿接陰以壯腎水當靜養以息心火勿與淫接以定其神

孫真人曰五月肝臟炁休心正旺宜減酸增苦益肝補腎固密精炁卧早起早慎發泄五日尤宜齋戒靜養以順天時

保生心鑑曰午火旺則金衰于時當獨宿淡滋味保養生臟

靈劍子坐功法常以兩手合掌向前築去臂腕如此七次

淘心臟風勞散關節滯氣

養生纂曰此時靜養毋躁止聲色毋違天和毋倖遇節嗜欲定心炁可居高明可遠眺望可入山林以避炎暑可坐臺榭空敞之處

內丹祕訣曰建未之月二陰之卦是陰炁漸長喻身中陰符離去午位收斂而下降也

靈劍子坐功法端身正坐舒手指直上反拘三舉前屈前後同行至六月半後用之去腰脊脚膝痺風散膀胱邪氣

季夏之月發生重濁主養四時萬物生榮增醎減甘以資
腎臟是月腎臟炁微脾臟獨旺宜減肥濃之物益固筋骨
卦值遯遯者避也二陰浸長陽當避也君子莊矜自守生
炁在巳坐卧宜向南方

孫真人曰是月也肝炁微弱脾旺宜節約飲食遠聲色此
時陰炁內伏暑毒外蒸縱意當風任性食冷故人多暴泄
之患切須飲食溫軟不令太飽時飲粟米溫湯豈菹熟水
最好

脾臟四季旺論

脾臟屬中央土旺于四季坤之氣土之精也脾者裨也脾助胃氣居心下三寸脾為心子為肺母外通眉闕能制謀意辯皆脾也口為之宮其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰氣也食熟軟熟物全身之道也故脾為五谷之樞開竅于口在形為頰脾脉出于隱白乃肉之本意處也谷氣入于脾于液為涎腎邪入脾多涎六腑胃為脾之腑合為五谷之腑也口為脾之官炁通則口

知五味脾病則口不知味脾合于肉其榮唇也肌肉消瘦者脾先死也為中央其聲宮其色黃其味甘其嗅香心邪入脾則惡香也脾為消谷之腑如轉磨然化其生而入于熟也脾不轉則食不消也所以脾神好樂樂能使脾動盪也故諸臟不調則傷脾脾臟不調則傷質質神俱傷則人之病速也不行食者脾中有不化食也貪食者脾實也無宿食而不喜食者脾虛也多惑者脾不安也色悴者脾受傷也好食甜者脾不足也肌肉鮮白滑膩者是脾無病徵

也肺邪入脾則多歌故脾有疾當用呼呼以抽其脾之疾也中熱亦宜呼以出之當四季月後十八日少思屏慮屈己濟人不為利爭不為陰賊不與物競不以自強恬和清虛順坤之德而後全其生也逆之則脾腎受邪土木相尅則病矣

六炁治脾法

治脾臟吐納用呼法以鼻漸引長炁以呼之病脾大呼三十遍細呼十遍呼時須撮口出之不可開口能去冷炁壯

熱霍亂宿食不化偏瘋麻痺腹內結塊數數呼之相次勿絕疾退即止過度即損損則吸以補之法具前

秋季攝生論

秋三月肺屬西方金肺者數也言其氣數鬱也六葉兩耳總計八葉肺為脾子為腎母下有七魄鼻為之宮左庚右辛在氣為咳在涕為嗽在形為皮毛也上通氣至腦戶下通氣至脾中是以諸氣屬肺故肺為呼吸之根源為傳送之宮殿也久卧傷氣腎邪入肺則多涕肺生于右為喘咳

大腸為肺之府大腸與肺合為傳瀉行導之府鼻為肺之
宮肺氣通則知香臭肺合于脾其榮毛也皮枯而毛落者
肺先死也肺納金金受炁于寅生于巳旺于酉病于亥死
于午墓于丑為秋日為庚辛為申酉其聲商其色白其味
辛其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義其情怒肺風者鼻
即塞也容色枯者肺乾者鼻痒者肺有虫也多恐懼者魄
離于肺也身體黧黑者肺氣微也多怒氣者肺盛也不耐
寒暑肺勞也肺勞則多睡好食辛辣者肺不足也腸鳴者

肺炁壅也肺邪自入者則好吸故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾則咽以抽之秋三月金旺主殺萬物枯損故安其魄而存其形者當含仁育物施惠歛容藏陽分形萬物收殺雀卧鷄起斬伐草木以順殺氣長肺之剛則邪炁不侵逆之則五藏乖而百病作矣

修養肺臟法

當以秋三月朔望旭旦向西平坐鳴天鼓七飲玉泉三上腭取然後瞑目正心思吸兑宮白炁入口七吞之閉氣抵舌津而咽

七十息此為調補神氣安息靈魄之要訣也

六氣治肺法

以鼻放長引氣以口呬之勿令耳聞先須調氣令和然後呬之肺病甚大呬三十遍細呬三十遍去肺家勞熱氣壅咳嗽皮膚痒癬燥疥癰瘡四肢勞煩鼻塞胸背疼痛依法呬之病去即止呬時用雙手擎天為之以導肺經

肺臟導引法

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積

勞又當反拳捷背上左右各三度去胸臆閉炁風毒為之
良久閉目叩齒而起

靈劍子導引法

以兩手抱頭項宛轉回旋俯仰去脇肋胃背間風炁肺臟
諸疾宜通項脉左右同正月法又法以兩手相叉頭上過
去左右伸曳三十遍去關節中風氣治肺臟諸疾

孫真人攝養論曰是月心臟氣微肺金用事宜減苦增辛
助筋補血以養心肝脾胃勿犯邪風令人生瘡以作疫痢

靈劍子坐功法勢以兩手拳脚脛下十餘遍閉氣用力為之此能開胸膈氣去脇中惡治肺臟諸病行完叩齒三十六通以應之

內丹祕要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌時指酉以月建酉也時焉陰佐陽功以成萬物故物皆縮小因時而成矣喻身中陰符過半降而入于丹田吾人當固養保元以築丹基

季秋之月草木零落眾物伏蟄氣清風暴為朗無犯朗風

節約生冷以防癘病二十八日陽氣未伏陰炁既衰宜進補養之劑以生氣卦剝剝落也陰道將旺陽道衰弱當固精斂神

孫真人曰是月陽炁已衰陰炁太盛暴風時起切忌賊邪之風以傷孔隙勿冒風邪無恣醉飽宜減苦增甘補肝益腎助脾胃養元和

靈劍子坐功勢九月十二日以後用補脾以兩手相入於頭上與手爭力左右同法行之治脾臟四肢去脇下積滯

風无使人能食

腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水為黑帝生對臍附腰脊主分水氣
灌注一身如樹之有根左曰腎右命門生氣之府死氣之
戶守之則存用之則竭為肝母為肺子耳為之官天之生
我流氣而變為之精精氣往來為之神神者腎藏其情智
左屬壬右屬癸在辰為子亥在氣為吹在液為吐在形為
骨久立傷骨為損腎也應在齒齒痛者腎傷也經于上焦

榮于中焦衛于下焦腎邪自入則多吐膀胱為津液之府
榮其髮也黃庭經曰腎部之宮玄闕圓中有童子名上玄
主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其臭
腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十
形體皆困九十腎氣焦枯骨痿而不能起床者腎先死也
腎病則耳聾骨痿腎合于骨其榮在鬚腎之外應北岳上
通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨
疼者腎虛也人之齒多齟者腎衰也人之齒墮者腎風也

人之耳痛者腎氣壅也人之多久者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則多伸腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沈滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈馳馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤閉氣萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無競陰陽以全其生合乎太清

修養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三更北吸玄宮之黑氣入口五谷之以補吹之損

六氣治腎法

治臟腎吐納用吹法以鼻漸長引氣以口吹之腎病用大吹三十遍細吹十遍能除腎家一切冷氣腰膝疼沉重久立不得陽道衰弱耳內虫鳴及口内生瘡更有煩熱悉能去之數數吹去相繼勿絕疾瘥則止過多則損

腎臟導引法 冬三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手返著膝挽肘左右同綏身三五度以足於後踏左右各數十度能去腰腎風邪積聚

冬季攝生論

冬三月天地閉藏水冰地圻無擾乎陽早卧晚起以待日光去寒就溫毋泄及膚逆之腎傷春為痿厥奉生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心腸多熱所忌發汗恐泄陽氣故

也宜服酒浸補藥或山藥酒一二盃以迎陽氣寢卧之時
稍宜虛歇宜寒極方加綿衣以漸加厚不得一頓便多惟
無寒即已不得頻用大火烘炙尤甚損人手足應心不可
以火炙手引火入心使人煩燥不可就火烘炙食物冷藥
不治熱極熱藥不治冷極水就濕火就燥耳飲食之味宜
減鹹增苦以養心氣冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳
故宜養心宜居處密室溫暖衣衾調其飲食適其寒溫不
可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒多為嗽逆麻痺昏眩

等疾冬月陽氣在內陰氣在外老人多有上熱下冷之患
不宜沐浴陽氣內蘊之時若加湯火所通必出大汗高年
骨肉疎薄易於感動多生外疾不可早出以犯霜威早起
服醇酒一盃以禦寒晚服消痰涼膈之藥以平心氣不
令熱氣上湧切忌房事

內丹祕要曰太陰之月萬物至此歸根復命喻我身中陰
符窮極寂然不動反本復靜此時塞兌垂簾以神光下照
于坎宮當夜氣未央凝神聚氣端坐片時少焉神氣歸根

自然無中生有積成一點金精蓋一陽不生于復而生于
坤陰中生陽實為產藥根本

靈劍子導引法勢以兩手相入一脚踏之去腰脚拘束腎
氣冷痺膝中痛諸疾

保生心鑑曰子月火氣潛伏閉藏以養其本然之真而為
來春發生升動之本此時若戕賊之至春升之際下無根
本陽氣輕浮必有溫熱之病

靈劍子導引法勢以一手托膝反折一手抱頭前後左右

為之凡三五度去骨節間風宣通血脉膀胱腎藏之疾
是月也一陽來復陽氣始生喻身中陽氣初動火力方微
要不縱不拘溫溫柔柔播施于鼎中當撥動頂門微微挈
之須臾火力熾盛逼出真鉛氣在箕斗東南之鄉火候造
端之地

陳希夷先生二十四

氣坐功導引治病圖

立春正月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦



坐功

宜每日子丑時疊手按髀轉身拘頸左右聳引各三五度
叩齒吐納漱嚥三次

治病

風氣積滯項痛耳後痛肩膈痛背痛肘臂痛諸痛悉治

雨水正月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火



坐功

每日子丑時疊手按腔拘頸轉身左右偏引各三五度叩齒吐納漱嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒壅乾及腫噦喉痺耳聾汗出目銳眦痛頰痛諸症悉治

驚蟄二月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手陽明太陽燥金



坐功

每日丑寅時握固轉頸反肘向後頤掣五六度叩齒六六吐納漱嚥三三

治病

腰脊肺胃蘊積邪毒目黃口乾鼻衄喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疥瘡悉治

春分二月坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金



坐功

每日丑寅時伸手迴頭左右挽引各六七度叩齒六六吐
納漱嚥三三

治病

胸臆肩背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄熱腫耳聾耳鳴
耳後肩髃肘臂外背痛氣滿皮膚殼殼然堅而不痛癢痒

清 明 三 月 節 坐 功 圖

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水



坐功

每日丑寅時正坐定換手左右如引硬弓七八度叩齒納
清吐濁涎液各三三

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳熱耳聾噤痛頸痛不可回頭肩拔
臑折腰軟及肘臂諸痛

穀雨三月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水



坐功

每日丑寅時平坐換手左右舉托移臂左右掩乳各五七
度叩齒吐納漱嚥

治病

除脾胃結瘕瘀血目黃鼻衄頤頰腫痛及臂肘痛掌心熱
諸患

立夏四月節坐功圖

運主少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風木



坐功

每日寅卯時閉口瞑目以兩手之手指交叉入抱兩膝頭各
五七度叩齒吐納唾液

治病

風濕留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心熱喜笑不休雜
症

小滿四月月中坐功圖

運主少陽三氣

時配手厥陰心胞絡風木



坐功

每日寅卯時正坐一手舉托一手拉按左右各三五度叩齒吐納咽液

治病

除肺腑蘊滯邪毒胸脇支滿心中懹懹大動作痛掌熱

芒種五月節坐功圖

運主少陽三氣

時配手少陰心君火



坐功

每日寅卯時正立仰身兩手上托左右力舉各五七度定
息叩齒吐納熨液

治病

腰腎蘊積虛勞噎乾心痛欲飲目黃脇痛消渴善驚善忘
上咳吐下氣泄身熱股痛心悲頭項痛面赤

夏至五月中坐功圖

運主少陽三氣

時配少陰心君火



坐功

每日寅卯時跪坐伸手足指屈脚換踏左右各五七次叩齒納清吐濁嚥液

治病

風濕積滯腕膝痛臍臂痛厥掌中熱痛兩腎內痛腰背痛
身體重

小暑六月節坐功圖

運主少陽三氣

時配手太陰脾濕土



坐功

每日丑寅時兩手踞地屈壓一足直伸一足用力掣三五
度叩齒吐納噓液

治病

腿膝腰脾風濕肺脹滿喘咳噓乾臍右小腹脹引腹痛手
攣急身體重半身不遂偏風健忘哮喘脫肛腕無力喜怒
不常

大暑六月坐功圖

運主太陰四氣

時配手太陽肺濕土



坐功

每日丑寅時雙拳踞地返首向肩引作虎視左右各三五度叩齒吐納嚥液

治病

頭項胸背風毒咳嗽止氣喘渴煩心胸膈滿臍臂痛掌中熱臍上或肩背痛風寒汗出中風小便數淹泄皮膚痛及健忘愁悲欲哭洒漸寒熱

立秋七月節坐功圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火



坐功

每日丑寅時正坐兩手托地縮體閉息聳身上踴凡七八度叩齒吐納嚥液

治病

補虛益損去腰腎積氣口苦善太息心脇痛不能反側面塵體無澤足外熱頭痛領痛目銳皆痛缺盆腫痛腋下腫汗出振寒

處暑七月坐功圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火



坐功

每日丑寅時正坐轉頭左右舉引就反兩手挺背各五七
度叩齒吐納嚥液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛脊背痛脇肋髀膝經絡外至脛絕
骨外踝前及諸節皆痛少氣咳嗽喘渴去氣

白 露 八 月 節 坐 功 圖

運主太陰四氣

時配足陽明胃燥金



坐功

每日丑寅時正坐兩手按膝轉頭推引各三五度叩齒吐
納咽液

治病

風氣留滯腰背經絡灑洒振寒苦伸數欠聞木聲則驚狂
瘡汗出鼻衄頸腫喉痺不能言顏黑嘔呵欠狂歌上登欲
棄衣裸走

秋分月中坐功圖

運主陽明五氣

時配足陽明胃燥金



坐功

每日丑寅時盤足而坐兩手掩耳左右反側各三五度叩齒吐納燕液

治病

風濕積滯脇肋腰股腹臍膝腫痛伏兔鼯外鯁足跗諸痛遺溺失氣奔嚮腹脹脾不可轉膈以結喘似裂消谷善飲胃寒喘滿

寒露九月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水



坐功

每日丑寅時正坐舉兩臂躡身上托左右各三五度叩齒
吐納嚥液

治病

諸風寒濕邪挾脇腋經絡動衝頭痛脊痛腰折痔瘡狂顛
痛頭兩邊痛頭顛門痛目黃淚出鼻衄霍亂諸候

霜降九月月中坐功圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水



坐功

每日丑寅時平坐抒兩手扳兩足隨用足間力縱而復收
五七度叩齒吐納唾液

治病

風濕痺入腰膕結痛項背腰尻陰股膝髀痛便膿血小腹
脹痛欲小便不得喘裂痛臍有蟲肌肉痿下腫藏毒筋寒
脚氣久痔脫肛

立冬十月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足厥陰肝風木



坐功

每日丑寅時正坐拘頸左右顧兩手左右托各三五度叩齒吐納嚥液

治病

胸脇積滯虛勞邪毒腰痛不可俛仰噎乾面塵脫色胸滿嘔逆食泄頭痛耳無聞類腫肝熱面青目赤腫痛兩脇下痛引小腹四肢滿悶眩骨目瞳痛

小雪月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風木



坐功

每日丑寅時正坐一手按膝一手挽肘左右爭力各三五度叩齒吐納嚥液

治病

脫肘風濕熱毒婦人小腹腫丈夫癰疔狐疔遺溺閉瘕血
罇腫罇疔足逆寒疝善瘕節時筋轉陰縮筋攣洞泄血在
脇下善恐胸中喘五淋

大雪月節坐功圖

運主太陽終
氣

時配足少陰
腎君火



坐功

每日子丑時起身仰膝兩手左右托兩足左右踏各五七
次叩齒嚥液吐納

治病

脚膝風濕毒氣口熱舌乾咽腫上氣喘乾及腫煩心心痛
黃疸腸癖陰下濕飢不欲食如面漆咳唾有血渴喘目無
見心懸如飢多怨常若人捕等症

冬至土月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火



坐功

每日子丑時平坐伸兩足拳兩手按兩膝左右極力三五度吐納叩齒咽液

治病

手足經絡寒濕脊股內後兼痛足痿厥嗜卧足下熱臍痛左脇下背肩髀間痛腰冷胸中滿大小腹痛大便難腹大頸腫咳嗽臍下氣逆痛泄下痢四肢不收

小寒十二月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足太陰脾濕土



坐功

每日子丑時正坐一手按足一手上托挽首互換極力三五度吐納叩齒漱嚥

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脘痛腹脹噦瘡飲發中滿食減善噫身體背重食不下煩心心下急痛溏瘕泄水閉黃疸五泄注下五色大小便不通

大寒主月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配足太陰脾濕土

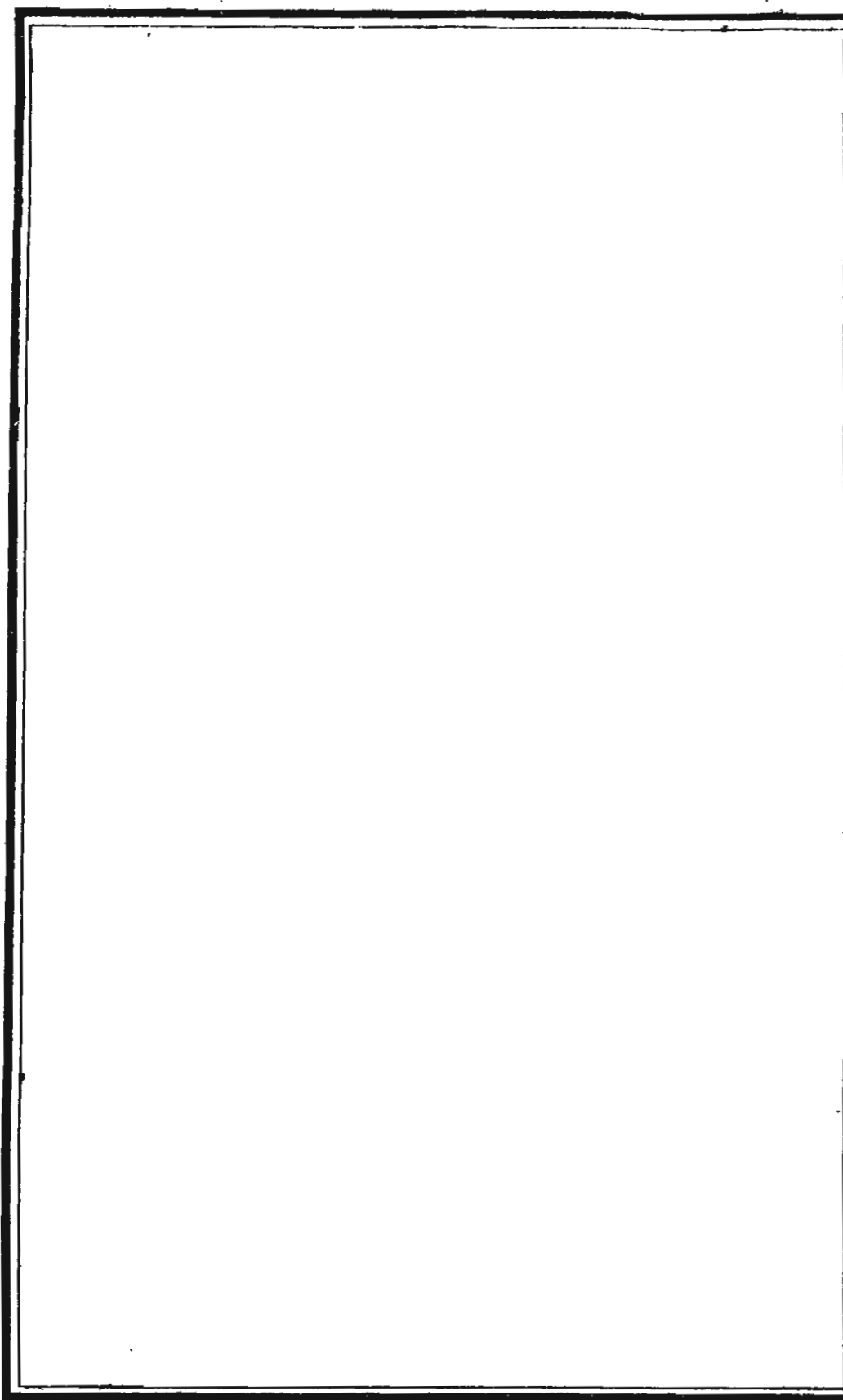


坐功

每日子丑時兩手向後踞床跪坐一足直伸一足用力左右各三五度叩齒吐納漱嚥

治病

經絡蘊積諸氣舌根強痛體不能動搖或不能卧仰立股膝肉腫尻陰臍脇足背痛腹脹腸鳴食泄不化足不收行九竅不通足胗腫苦水脹等疾



五禽舞功法圖說

五禽舞圖說

丹藥龍虎口訣之祕余因授師旨嘗謂予曰曾得古之仙訣及漢時有道之士精為導引之術龍運虎顧挽引腰體搖動關節以求不老吾今得師傳一訣名曰五禽舞功法像物而動一曰虎二曰熊三曰鹿四曰猿五曰鳥此五者大能卻病兼利手足閉息其炁毋使炁太過微微輕放令汗纔出氣爽神和以粉塗身然後能輕其體也今予開方便之門發洩師奧圖像其形傳諸繼來女真之學者宿生

慶幸有緣遭遇須要決烈英雄死心苦行如醉如愚倘或
遇之而不明此理天何經運恐事物喪遂大患可不慎反
以無益而有損也其成物之心為何如因是世之室女初
真之習先須要靜令熟積炁炁積運行周流百脉方得炁
盈用此五禽勢法其動使卻病生育消長之理有逐令行
之機然後方得入室靜煉行功再得煉藥際遇誠為易哉
聽便使焉而不中也噫聽我語欲得長生不死理從此下
功夫

可不慎下闕哉字

第二行何字邊之疑字照原本註

一曰虎



訣曰 如虎形 須閉炁 低頭 握拳 戰如虎發威
勢 兩手如提千觔鐵重 起來莫放炁 平身吞氣入
腹 使神炁自上而下 復覺得腹內如雷鳴 或五七
次 以上如此行持 一身則氣脉調和 精神爽快
驅除萬病矣

熊 曰 二



訣曰 如熊形 閉炁 捏拳 如熊身側起 左右擺
腳要前後立定 使炁歸於兩旁 夾脇骨節皆响 亦
能動腰力 除膨脹 或三五次止 亦能舒筋骨 而
安神養血也

三曰鹿



訣曰 如鹿形 須閉氣 低頭 捏拳 如鹿轉頭顧
尾 平身端 縮背立 腳尖着地 腳根連 天柱通
身皆振動 或三兩次 每日一次亦可 逢下牀時
演一次更妙

四曰猿



訣曰 如猿形 閉氣如撚拳 一手撲樹 一手捏果
一脚虛抬 起腳根 轉身後 握固神炁 連吞入
腹 覺得汗出 住功

五 曰 鳥



訣曰 如鳥飛形 閉炁欲起 吸尾閭炁 朝頂上
虛雙手 躬身向前 頭要仰起 迎神破頂 又疑入
禮拜 此乃五炁朝元 六府調和 元炁無損 從此
百病不生

聖人以真陰真陽取喻青龍白虎以兩弦之氣取喻真鉛
真汞也今仙翁詩曲中復以龍之一物名曰赤龍曰震龍
曰天魂曰乾家曰乾爐曰玉鼎曰玉爐曰扶桑曰下弦曰
東陽曰震男曰赤汞曰水銀曰朱砂鼎曰離日曰赤鳳皆
比類青龍之一物也又以虎之一物名曰黑虎曰地魄曰
兌虎曰坤位曰坤鼎曰金爐曰金鼎曰華嶽曰前弦曰西
川曰少女曰朱砂曰偃月爐曰坎月曰黑龜皆比類白虎

之一物也又以龍之弦氣曰真汞曰姹女曰木液曰青娥
曰朱裏汞曰性曰白雪曰流珠曰青衣女子曰金烏曰離
女曰牝龍曰真火曰二八姪女曰玉芝之類一物也又以
虎之弦氣曰真鉛曰金翁曰金精曰水中金曰水中銀曰
情曰黃芽曰金華曰素練郎君曰玉兔曰坎男曰雄虎曰
真水曰九三郎君曰刀圭之類一物也二物會時情性合
者即龍虎也青龍在東屬木木能生火龍之弦氣為火曰
性屬南方謂之朱雀也白虎在西屬金金能生水虎之弦

氣為水曰情屬北方謂之玄武也火木金水合龍虎情性通四象會中央功歸戊己土丹者土也此謂之真五行全戊己為媒娉者木在東而金在西兩情間隔誰為媒娉惟有黃婆能打合牽龍執虎作夫妻戊己屬土謂之黃婆龍虎雖處東西黃婆能使之歡會金木雖然間隔黃婆能使之交并兩者異真一之氣潛兩者同真一之氣變真人自出現此外藥之法象也丹熟人間功成天上九霞光裏兩腋風生非夙植靈根廣垂陰隲其孰能與於此哉

附男女入手工

夫祕訣圖識

乾道初坐圖

入手秘訣



訣曰入手之功須以心意靜定為主然此四字實非易為
茲將體會而得之者揭而出之俾有心金丹大道者得其
門而入也其法首先將身平坐坐前用小香爐點香一枝
然後以左足壓於右腿之下右足壓於左腿之上是名久單盤
久習慣則右足仍是而左足可以翻上壓於右腿之上矣
是謂雙盤久習之功高者可至數晝夜不動此係後文單盤
坐定須將兩目垂簾不可閉之太緊須留一線之光是乃
雖坐無益兩目珠凝視鼻樑默念 淨心神咒三 呂祖寶誥

一存想 呂祖法身身穿黃色道袍腰繫絲絛足登烏靴
頭戴道巾五絳長髯仙風飄逸注我天庭之中如是一念
存想則心意自然靜定初坐以二寸香逐漸遞加至半枝
香一枝香久久行持不懈功候自能日進功既日進而即
日有不同之境象境象日換則丹功即隨之漸深矣雖曰
如是但心意兩者必須在若有若無之間萬不可用意用
力若或稍涉意力魔即隨之而生可不慎之又慎是故須
持定若有若無久之自登上乘倘不自慎祇將力意孤行

則非惟入於歧途魔道反恐於身命有關深望學者加意
行持慎之慎之

莫釐抱仁子識

圖手入道坤



訣曰入手坐功一時心難靜定者須將身盤坐以一足抵住陰戶兩目垂簾不可全閉必得露一線陽光兩珠凝視鼻梁默念 呂祖寶誥 淨心神咒不計遍然後存想

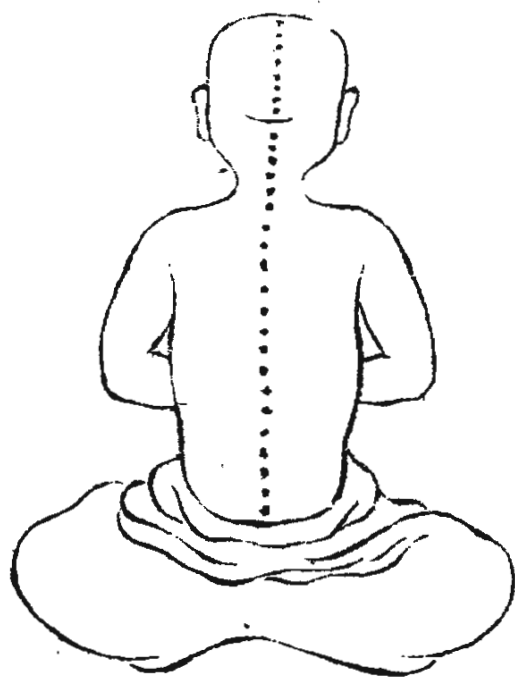
呂祖身穿黃道袍鬚繫黃絲緇五縷長鬚頭戴道巾注吾天庭之中如是存想則心自可靜定矣久久靜定功即日有不同之境來矣惟須靜守自然在若有若無之間庶為上乘反是而稍一用意便即入於岐途魔道矣慎之慎之

抱仁子宣秘

內功正圖



內功背圖



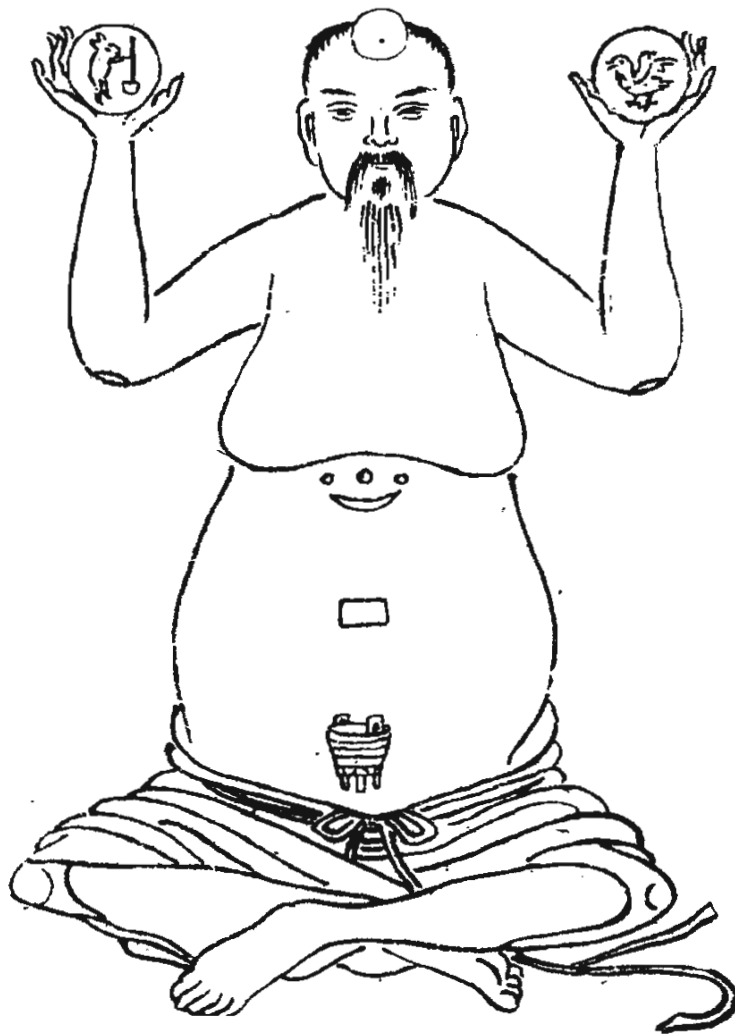
四照圖總說

普照圖之上層者直指心源性海之竅中一層者直指黃中正位之竅下一層者直指關元氣海之竅此謂前三關也返照圖之下一層者指出尾閭太玄之竅中一層者指出夾脊雙關之竅上一層者指出天谷泥丸之竅此謂後三關也丹陽云前三三後三三收拾起一擔擔是此義也時照圖者發明陽升陰降之機四象環中之妙內照圖者指示五臟六腑二十四椎任督兩脉使內觀者知有下

手處若人不明竅而言修猶人未能立而言行也從古諸
仙皆口口相傳心心相授不敢明將此竅示人是懼泄天
機之故耳吾師尹公開佛之正知見等衆生如一子繪此
四圖接引後之迷者意在普度有緣同出生死苦海

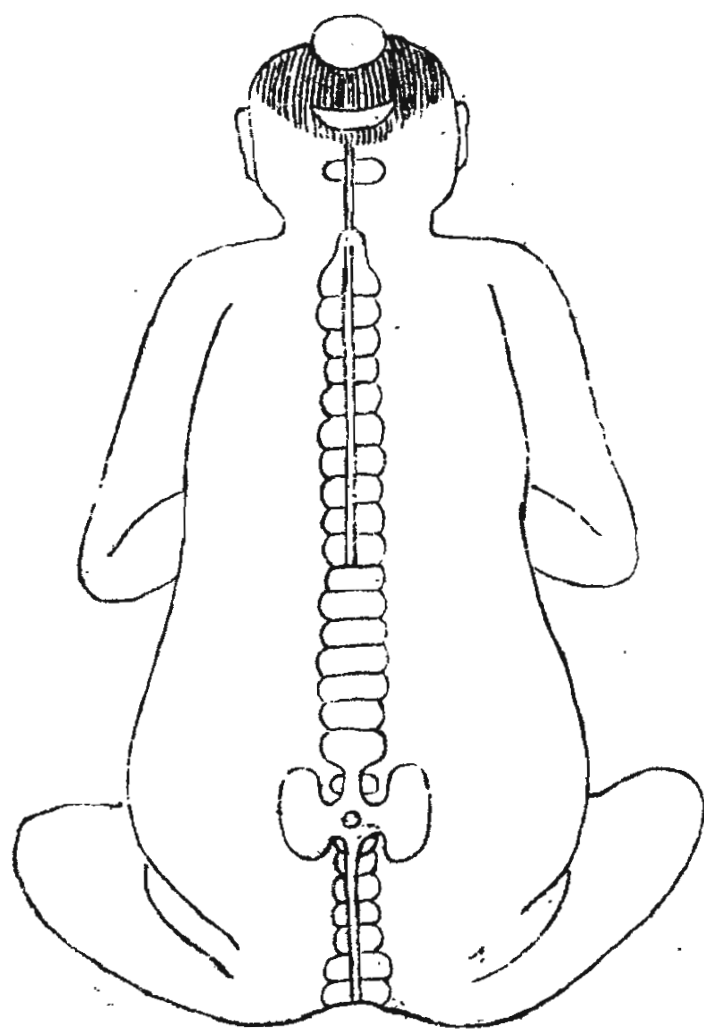
普照圖

三歲之
 寂中有妙
 妙寂齊觀
 是為普照



反照圖

四照圖



一一一

人之元氣逐日發生子時復氣到尾間丑時臨氣到腎堂寅時
 泰氣到玄樞卯時大壯氣到夾脊辰時夬氣到陶道巳時乾氣
 到玉枕午時姤氣到泥丸未時遯氣到
 明堂申時否氣到臍中西時觀

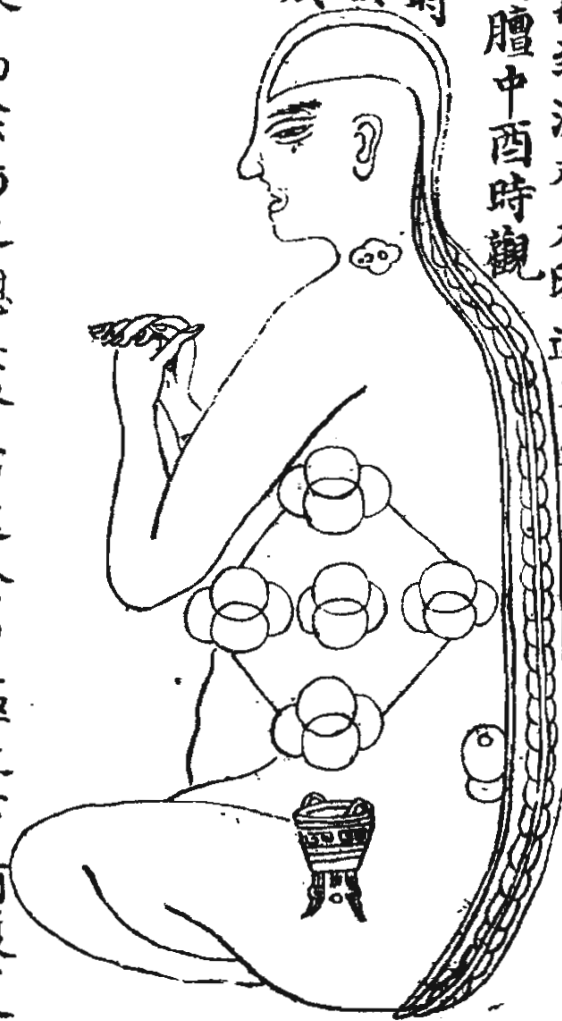
氣到中浣戌時

時剝氣到神闕亥

時坤而氣歸於

照氣海矣

圖



人身有任督二脉為陰陽之總任督者起於中極之下循腹裏
 上關元至咽喉屬陰脉之海督脉者起於下極之腧穿脊裏上
 風府循額至鼻屬陽脉之海鹿運尾閭蓋能通其督脉也龜納
 鼻息蓋能通其任脉也人能通此二脉則百脉皆通而無疾矣

心者君主之官也神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉膻中者臣使之官喜樂出焉脾胃者倉廩之官五味出焉大腸者傳道之官變化出焉小腸者受盛之官化物出焉腎者作強之官伎巧出焉

內

腦者髓之

照海諸髓皆

屬之故上

圈至尾骶俱

腎主之膻中在兩乳間

為氣之海能分布陰陽為生化

之源故名曰海膈膜在肺不與脅腹

周四相着如幕以遮濁氣使不熏蒸上焦

幽門在大小腸之間津液滲入膀胱滓穢流入大腸變化出矣



八段錦內功圖說

八段錦坐功圖訣

其法於甲子日半夜子時起首行時口中不得出氣
唯鼻中微放清氣子後午前各行一次或晝夜共行
三次久而自覺疾病蠲除漸覺身輕力壯能勤苦不
怠則仙道可以不遠此廼古聖相傳非比現行十二
段錦旁門之術練之稍一不慎大病隨之學者勿以

喜新而欲速反害焉

八段錦坐功八法

第一曰叩齒集神

第二曰微搖天柱

第三曰赤龍攪海

第四曰摩運腎堂

第五曰單闕轆轤

第六曰雙闕轆轤

第七曰叉手按頂

第八曰手足鉤攀

以上名目八種即八段錦之功夫詳細行法分列於八圖之右願學者參觀而行持之

第一圖
叩齒集神
坐功勢



第一叩齒集神者乃垂目冥心盤跏而坐握固靜思

握固二字人多不明豈特閉目見自己之目冥心見自己之心已哉實係於跏坐時宜以右足後跟曲頂至莖根下動處不令精竅漏洩之謂焉但行功亦何必拘定子午只須在一日之中得

有身閒心靜之時便是下手所在

然後叩齒三十六次以集神

次又入兩手抱崑崙

抱崑崙乃以兩手入抱頸後枕骨之下處也

數九息勿令耳

聞乃移手掩兩耳各以第二指壓中指上擊彈腦後左右各二十四下畧靜些時接行微搖天柱法

第 二 圖
微 搖 天 柱
坐 功 勢

八段錦內功



一一一

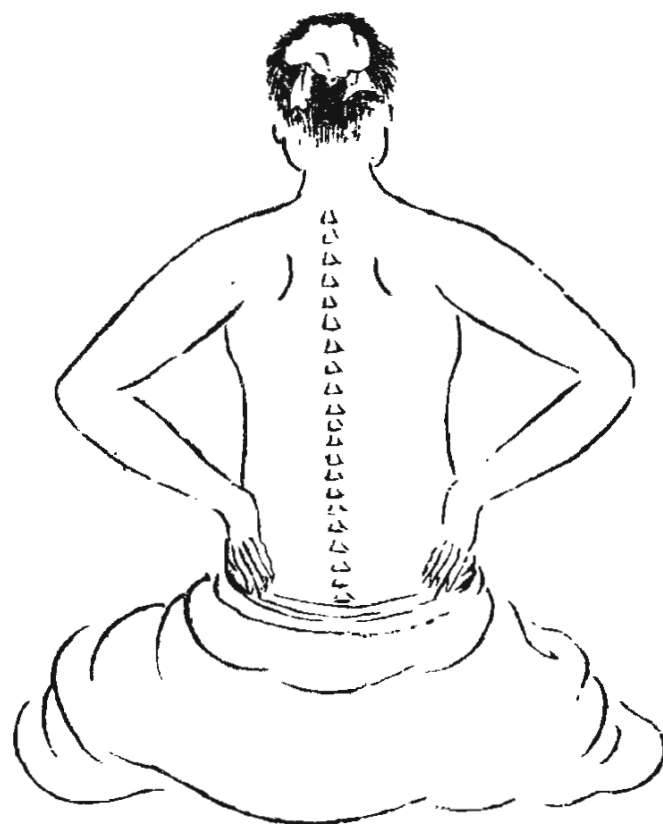
第二微揺天柱者先須以右脚跟頂住腎莖握固精
闕然後兩手心對握右上左下乃揺頭左右兩顧肩
膊隨之轉動二十四次再以兩手心掉轉左上右下
亦揺如上二十四次仍畧定些時接行赤龍攪海法

第 三 圖
赤 龍 攪 海
坐 功 勢



第三赤龍攪海者乃閉口以舌攪上腭三十六次鼓漱三十六漱候生津滿口然後分作三口汨汨嚥之方能行火冥心些時接行摩運腎堂法

第 四 摩 運 腎 堂 圖
坐 功 勢



第四摩運腎堂者先以兩手相搓令手心熱極後即

乘熱以兩手心摩運腎堂

即精門乃腰後外腎是也

三十六轉畢即

收手用足跟握固再閉氣存想用心火下燒丹田覺

熱極時接行單闕轆轤法

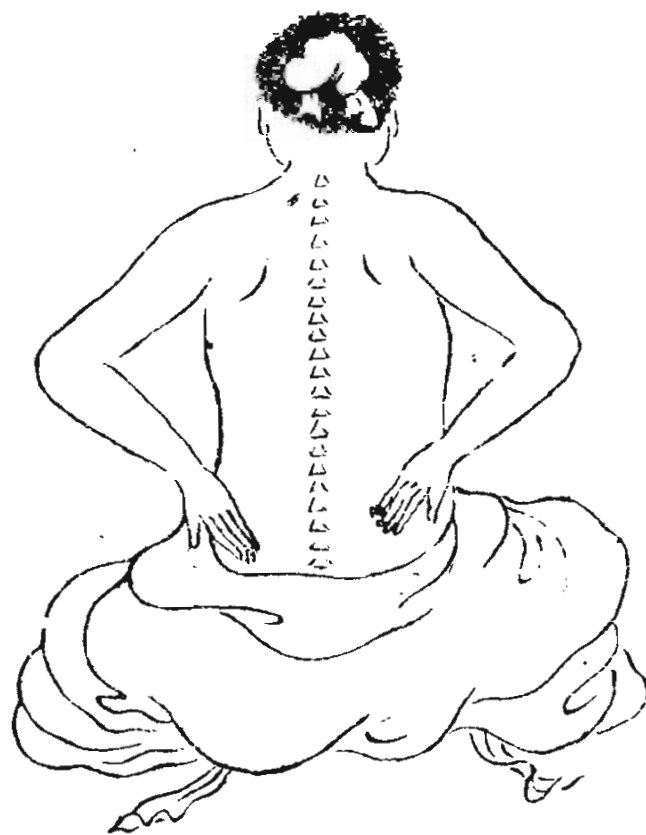
第五單關五轆轤勢坐功圖



第五單闕轆轤者先以左手入於左腰腎間即俯首
擺撼左肩三十六次換用右手入於右腰腎間亦俯
首擺撼右肩三十六次接行雙闕轆轤法

第 六 圖
雙 關 轆 轤
坐 功 勢

八段錦內功



一三〇

第六雙關轆轤者以雙手入於左右兩腰腎間俯首
將兩肩齊擺撼至三十六數存想火自丹田直透雙
關而入腦戶鼻竅引清氣入而閉之少閉些時即開
之即將兩腳舒伸接行人手接頂法

第八
人坐
手功
按頂
勢圖



第七入手按頂者先以兩手相搓掌心用口呵掌心
五次呵後反入兩手高舉而虛托之回下按於頂門
如是者凡九次或三次亦可接行手足拘攀法

第八
手 足 拘 攀
坐 功 勢
圖



第八手足拘攀者以兩手如鉤向前拘扳双足心凡
十二次畢收足端坐以候口中津生如津不至可用
舌攪上腭取之每口分三次嚥之或三取九取嚥津
皆可然後再轉轆轤如前發火遍燒身體則全功畢
矣

八段錦口訣

垂目冥心坐

冥心盤
跌而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手

抱崑崙

入兩手向項後數九息勿令耳聞
自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天

鼓二十四度聞

移兩手掩兩耳先以第一指壓中
指彈擊腦後左右各二十四次

微

擺撼天柱

搖頭左右顧肩膊轉隨動
二十四次先後握固闕

赤龍攪水津

以舌

攪口齒并左右類
待津液生而嚥

漱津三十六

一云鼓津

神水滿口勻一

口分三嚥

漱津液分三口汨汨聲嚥

龍行虎自奔

液為龍氣為虎

悶氣搓

手熱

以鼻引清氣而閉之少頃搓手至極熱時將鼻中所閉徐徐將濁氣放出

掌摩後精

門

精門在腰後外腎之中在是處膚上以掌心摩運之運畢收手握固

盡此一口氣

再以

鼻引清氣

想火燒臍輪

閉口鼻之氣存想心火下燒丹田疾至熱極

單雙

轆轤轉

乘丹田熱極時俯首行單手大腰雙手大腰法並擺撼左右車肩双肩等各三十六次意

想火自丹田直透双闕而入腦

兩腳舒放伸

放直又

戶鼻引清氣閉少頃放出之

手雙虛托

人手相交向上托空三次或九次

回手按頭頂

行畢托空後兩手回

下少按頭頂穴

低頭攀足頻

兩手如鉤形向前攀兩脚心十二次仍收足端

三次或九次

坐

以候逆水上

端坐以候口中津液生如未生再用舌攪取液

津來三口嚥

每液滿口分三次嚥

再漱再嚥吞如此三度畢神水九還津

津漱

三十六如每口分三嚥為九也

嚥下汨汨響百脉自通靈河車搬運

訖

擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四

發火遍燒身

存想丹田火自下而上遍燒身

體想時口鼻
皆閉氣些時
邪魔不敢近
夢寐不昏驚
寒暑不相入
災病不能侵
子後午前作
造化合乾坤
循環次第轉
八卦是良因
誠意修身子
一日不可間

解要

息 鼻氣一出入之謂息

呼吸 氣出謂之呼一則動天干氣入謂之吸一則

動地支

吐納 吐從口出納從鼻入吐惟細細納則綿綿

按摩導引訣

仰和天真 天真是眉後小穴常以兩手按穴中二
九功能明目

俯按山源 山源是鼻中隔孔之際先反舌內向嚙

津一二遍以左手第二指第三指捏鼻兩孔人中
之本叩齒七遍又以手掩鼻功能過除萬邪

拭摩神庭 面者神之庭常以兩手摩拭之使熱時
時有暇時時摩拭功能令面生光澤去皺紋久久
行之可若童顏

營治城廓 耳邊時須按抑及左右摩不計數時時

行之功能使人徹聽

下摩生門 生門者臍也閉內氣鼓小腹令滿然後
以手摩運腹上臍週每行以三百六十五轉為周
天一度日日行之功能順氣消積却病延年

正觀代藥 盤跏端坐注心下視是也久久行去亦
能到上乘之境

六氣歌訣

病瘥即止
過亦敗氣

呵屬心王主其舌口中乾澀

身煩熱量疾深淺以呵之焦腑疾病自消滅 呼

為脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難

呼而理之腹如故 呬法最靈應須祕外屬鼻根

內關肺寒熱勞悶及瘡膚以斯吐納無不濟 噓

為肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上

衝噓而理病更神速 吹屬腎藏主其耳腰膝冷
多陽道痿微微縱氣以吹之不用外邊求藥餌
嘻屬三焦有疾起三焦所有不和氣不和之氣損
三焦但使嘻嘻而自理

閉氣歌訣

自治疾
苦法

忽然身染疾非理有損傷歛意

歸閑室脫身卧木床仰眠兼握固扣齒與焚香三

十六嚙足丹田氣越常随心連引到損處最為良
汗出以為度省求廣利方

布氣歌訣

與他人
治疾法

修道久專精身中胎息成他人

凡有疾臟腑審知名患兒向王氣澄心意不輕傳
真氣令咽使納數連并作念令其損頓能遣患情
思神自逃遁病得解纏縈

導引按蹠 踴身令起平身正坐兩手入項後仰視

舉首左右招搖使項與手爭次以手扳脚稍閉氣

取太衝之氣

太衝穴在大指本節後二寸骨罅間陷者

左挽如引弓狀

右挽亦如之令人精和血通風氣不入久能行之

無病延年

捏目四眚 太上三關經云常以手按目近鼻之兩

皆閉氣為之氣通即止終而復始常行之眼能洞見又云導引畢以手按目四眥三九遍捏令見光明是檢眼神之道久為之得見靈通也

摩手熨目 捏目四眥畢即用兩手側立摩掌如火開目熨睛數遍

擊探天鼓 天鼓者日中聲也舉兩手緊掩耳門以

指擊其腦戶引其聲壯盛相續不散一日三探有益下丹田或聲散不續無壯盛者即元氣不集宜整之

上朝三元 真誥云順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘順就結唯令多也於是到血流散

風濕不凝

櫛髮去風 谷神訣凡梳頭勿向北梳引得多多則
去風多過一千少不下數百仍令人數之太極經
云理髮欲向王地櫛之取多而不使痛亦可令侍
者櫛也至是血液不滯髮根常堅

運動水土 真誥云食勿過多多則生病飽忌便卧

卧則心蕩學道者當審之登真祕訣云食飽不可
睡睡則諸疾生但食畢須勉強行步以手摩兩脇
上下良久又轉手摩腎堂令熱此養生家謂之運
動水土水土即脾腎也自然飲食消化百脉流通
五臟安和養生論云已飢方食纔飽即止申未之
間時飲酒一盃止飢代食酒能淘蕩陰滓得道之

人熟如之液皆所不廢酒能鍊人真氣靈劍子服
氣經云酒後行氣易通然不可多及吐反有所損

天竺按摩法

兩手相捉紐捩如洗手法

兩手淺相叉翻覆向背

兩手相捉共按脛左右同

兩手相重按脛徐徐擴身左右同

以手如挽五石弓左右同

作拳向前築左右同

如托石法左右同

作拳却頓此是開胃左右同

大坐斜身偏欲如排山左右同

兩手抱頭宛轉腔上此是抽脅

兩手據地縮身曲脊向上三舉

以手反椎背上左右同

大坐伸兩腳即以一腳向前虛掣左右同

兩手據地回顧此是虎視法左右同

立地反拗身身三舉

兩手急相入以腳踏手中左右同

起立以腳前後虛踏左右同

大坐伸兩腳用相當手勾所伸腳着膝中以手按

之左右同

右十八勢但逐日能依此三遍者一月後百病除
行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓兼以挽弓勢左右同又叉手相捉頭上過

第二龜引峻坐兩足如八字以手托膝行搖動又左右顧各三遍

第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向上傍脾

展上腳向前抐

第四虎視兩手據床拔身向背後視左右同

第五鶴舉起立徐徐返抐引頸左右挽各五遍

第六鸞超起立以腳徐徐前踏又握固以手前後

策各三遍

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各五

遍

第八熊迅以兩手相入翻處向胃臆抱膝頭上宛
轉各三遍

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐
徐迴轉各三遍

第十冬柏凌風兩手據床或低或舉左右引細拔

迴旋各三遍

第十一仙人排天大坐斜身偏筒兩手據床如排
天左右同

第十二鳳凰鼓翅兩手交搥膊并連臂返搥背上
連腰脚各三數度為之細拔迴旋但取使快為
上不得過度

擦湧泉穴說 其穴在足心之上濕氣皆從此入日

夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手摩
擦數目多時覺足心熱即將脚指略畧動轉倦則
少歇或令人擦之亦得終不若自擦為佳

擦腎俞穴說 張成之為司農丞蓋支同坐時冬嚴
寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答曰

天寒自應如此張云某不問冬夏只早晚兩次余
諗之曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因
暇轉往叩請荷其口授曰某先為家壻妻弟少年
遇人有所得遂教小訣臨卧時坐於床垂足解衣
閉氣舌抵上腭目視頂仍提縮谷道以手摩擦兩
腎腧穴各一百二十次以多為妙畢即卧如是三

十年極得力歸稟老人行之旬日云真是奇妙亦
與親舊中篤信者數人言之皆得効驗

李真人長生十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍 一提便嚥水火相見

右十六字仙氣名曰十六鍊金乃至簡至易之妙
訣無分于在官不妨政事在俗不妨家務在士商

不妨本業只于二六時中略得空閑及行住坐卧
意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪
上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津咽下汨然
有聲隨於鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地
直送至腹臍下一寸二分丹田元海之中略存一
存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力提

起使歸臍連及夾脊双關腎門一路提上直至後
頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣
之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息氣既上升
随又似前汨然有聲嚙下鼻吸清氣送至丹田稍
存一存又自下部如前輕輕提上與臍相接而上
所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡嚙下口中有液愈

妙無液亦要汨然有聲嚥之如是一嚥一提或三五口或七九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不忘作為正事不使間斷方為精進如有瘋疾見效尤速久久行之却病延年形體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行之一年永絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明心

力強記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未泄
之時亦能以此提呼嚥吸運而使之歸于元海把
牢春汎不放龍飛甚有益處所謂造化吾年宇宙
吾心妙莫能述

修真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神混
混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未為奇

特虛空粉碎方是全真可為至言

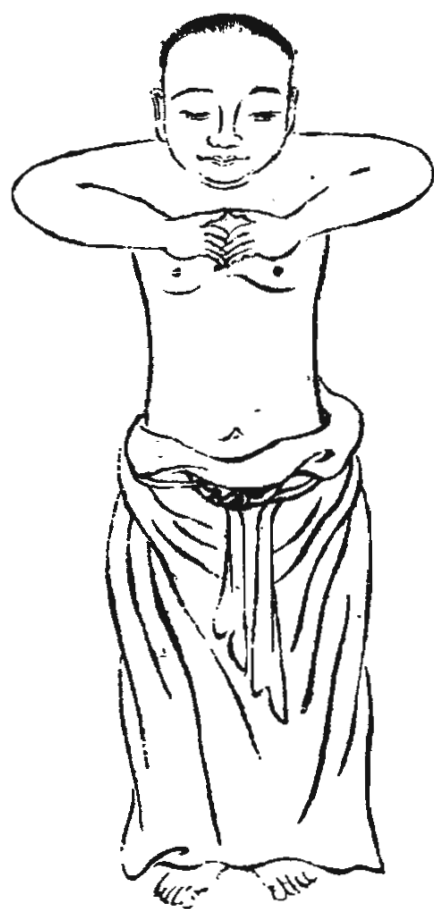
右錄圖說不知何代仙真所傳原抄者未將姓氏列入茲姑從闕著以祇有內功終嫌缺畧緣將解要三則及按摩導引二十一則併入其中詞句已一一輯正望愛讀者再事詳參而匡教之幸甚幸甚

民國七年歲在戊午季夏月 抱仁子錫蕃識

易筋經十二圖

韋馱獻杵第一勢

易筋經外功



二六八

立身期正直

環拱平當胸

氣定神皆斂

心澄貌亦恭

韋馱獻杵第二勢

易筋經外功



二七〇

足 指 拉 地
兩 手 平 開
心 平 氣 靜
目 瞪 口 呆

韋馱杵第三勢



易筋經外功

掌托天門目上觀

足尖著地立身端

力周骸脇渾如植

咬緊牙關不放寬

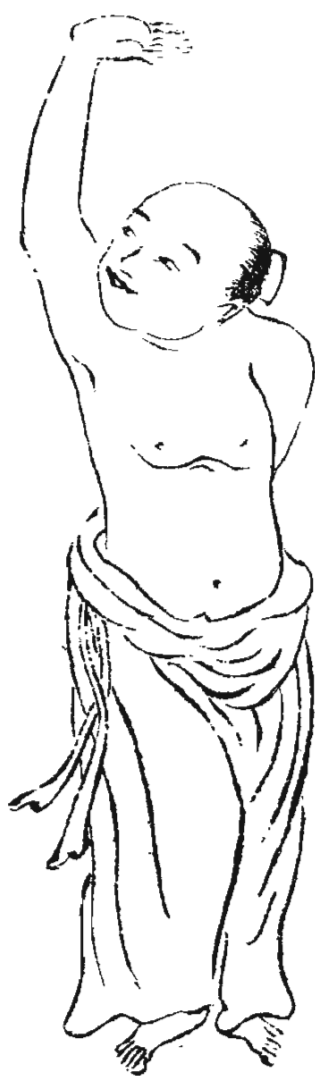
舌可生津將腭抵

鼻能調息覺心安

兩拳緩緩收回處

用力還將挾重看

摘星換斗勢



隻手擎天掌覆頭
更從掌內注雙眸
鼻端吸氣頻調息
用力收回左右侔

倒拽九牛尾勢

易筋經外功



二七六

兩髀後伸前屈
小腹運氣空鬆
用力在於兩膀
觀拳須注雙瞳

出爪亮翅勢

易筋經外功



二七八

挺身兼怒目
推手向當前
用力收回處
功須七次全

九鬼拔馬刀勢

易筋經外功



側首灣肱

抱頂及頸

自頭收回

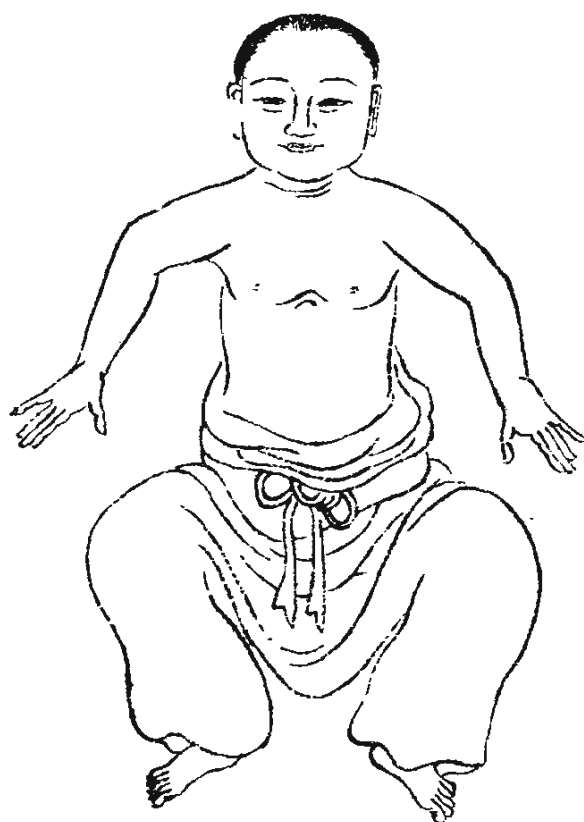
弗嫌力猛

左右相輪

身直氣靜

三盤落地勢

易筋經外功



二八二

上腭堅撐舌

張眸意注牙

足開蹲似踞

手按猛如擎

兩掌翻齊起

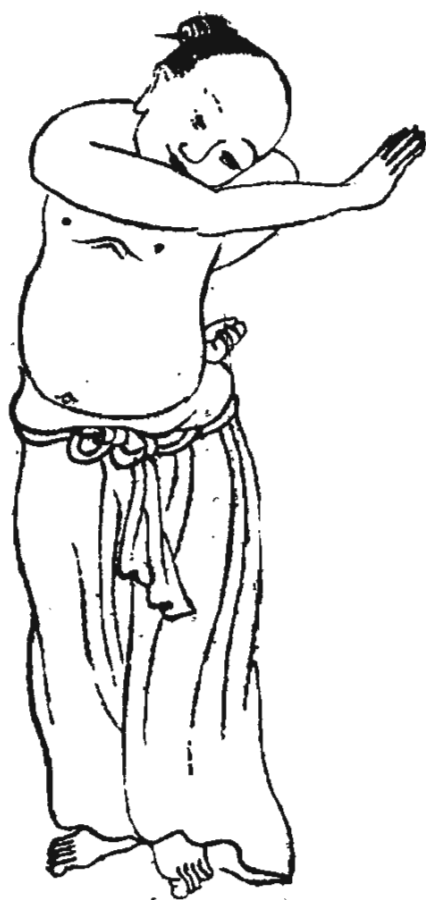
千觔重有加

瞪睛兼閉口

起立足無斜

青龍探爪勢

易筋經外功



青龍探爪 左從右出
修士效之 掌平氣實
力周肩背 圍收過膝
兩目注平 息調心謐

卧虎扑食势

易筋经外功



二八六

兩足分蹲身似傾

屈伸左右髁相更

昂頭胸作探前勢

偃背腰還似砥平

鼻息調元均出入

指尖著地賴支撐

降龍伏虎神仙事

學得真形也衛生

打躬勢

易筋經外功



二八八

兩手齊持腦

垂腰至膝前

頭惟探胯下

口更齧牙關

舌尖還抵腭

力在肘雙彎

掩耳聽教塞

調元氣自閑

掉尾勢

易筋經外功



膝直膀伸
凝神壹志
左右伸肱
盤膝垂背
定靜乃起
圖成十二
達摩西來
更為鑒識
推手自地
起而頓足
以七為誌
口注於心
厥功維備
誰實貽諸
傳少林寺
却病延年
瞪目昂頭
二十一次
更作坐功
息調於鼻
總攷其法
五代之季
有宋岳候
功無與類

外功

踏地龍

兩手牢拏兩肘中脚頭着實脚跟奮力行三八朝皆落大地山河一瀉空

拏肘者所以斂筋骨也脚奮者所以降血氣也益筋骨斂乃血氣不妄行氣血降而不妄動

擺尾龍

擺尾須令左右如膝依兩處莫令虛力行三八舒筋骨筋

骨能舒動尾閭

以腰扭向左而實其左膝所以左之筋骨舒扭向右而實其右膝則右之筋骨舒也左右力行之者所以動尾閭之筋骨也

旋風龍

左拳陽左右陰隨右亦如之左也回俯首力行因其事毋令偏體骨筋衰

以左拳向左而右拳隨之俯首力行無非動一身之筋

骨使血氣周流不衰也

交足龍

兩足當胸兀坐開手又抱膝膝撐灣左來右去俱三八夾脊双開透上關

身坐虛則蟠其膝撐于兩肘然後以左肩向前右肩向後左右如之則夾脊双關可以透過矣

撞關龍

叉手擎天着力齊身躬氣撞頂門回力行三八泥丸透透

得泥丸笛可吹

兩手擎天而力撞以一身就鞠而氣衝衝則泥丸透透則笛可吹自然有風生之妙矣

閉氣龍

閉息工夫不可無不能閉息盡成誣若行九九能純熟此是修行大丈夫

取水龍

夾脊雙關路已通鼻中吹氣水隨龍龍吞香水升騰後效

驗馨香到口中

龍降地而取水水隨龍而升天全憑鼻吸之功以致通
玄之妙馨香功到始合鉛汞效驗既通方可下手

降丹龍

既濟泥丸頂上來却將葱管鼻中栽喉中吸涕頻催墜頃
刻無為自降腮

志剛曰栽葱入鼻開孔竅之不通吸涕喉中使靈丹之
不脫死為自降恐吸重而傷丹有作相吞莫臟轉而失

取先師此詩但言無有降不言有相吞者自然孔竅中行故也

拍火龍

巍然靜坐意須存兩手更相拍頂門一百數周安血氣遍身涼冷爽如神

志剛曰不靜坐則意不存不拍頂則火不降故于身體勤動之後氣血甚盛之時須默然存至更拍頂門使火降而氣血安則無妄符之患

摩頂龍 定欲為本

左手拏龍做甚麼却將右手頂中摩前輕後重無多少但使心酸沒奈何

以左手水中拏龍之頸以右手摩龍之頂前輕無其畏也後重使其頑也無多少者心酸方止既止而復磨使其魂劣無知如數行之永無夢遺之患

躍山龍

立在南山躍北山兩山往復莫令閑力行三八山門闢好

使青龍接虎顏

志剛曰人不躍山則山門不闢龍不接虎而虎體不來也欲開其門必籍往來則自然振動矣

出洞虎

先把身如四足形前伸後屈力而行後伸前屈依前法三八功夫各莫停

志剛曰以手為足故曰先把身如四足形前伸後屈者此身坐定伸手着地也後伸前屈者此身向前伸其足

也前後如之如虎出洞之狀則筋骨舒暢臟腑安然脉
血調也

飛虹虎

直伸兩手悉飛虹轉向西來東也同左右可行三百數自
然舒暢美心胸

志剛曰以兩手飛向左而轉向右飛如長虹之狀則筋
骨安舒心胸美暢而疾病何由生哉

舒筋虎

形體須令四足然左前右後直如弦右前左後仍如此筋骨安舒疾病痊

志剛曰前左足後右足後左足前右足直舒如弓弦之狀數過二十四次則筋骨安舒而疾病可除

懸梁虎

把手懸梁着力伸仍令左右各分明一升一降同三八疾病蠲除氣血行

志剛曰兩手懸梁將身極力懸起一力起梁左一力起

梁右須以肩至梁如是行之則氣血和暢四肢舒泰五臟安逸而疾病蠲除矣

獨立虎

曲令一足在其髁兩手舒如舉重難左右力行三八就自然遍體骨筋安

志剛曰以一足曲于股間兩手如提物左右如之遍身調暢疾病除矣

養靜虎

陳搏睡功寅卯時仰面直卧左手胸中連併臍輪擦摩一百五十度右手亦然自然胸膈寬舒五谷自消積聚不滯謂之寬中和胃利小便除水瀉痢疾等症

反躬虎

反手已肩務到家力已不着處偏已昂頭蟠膝功當九九行持效可誇

子丑時蟠膝昂頭身先坐定反手已肩三百度已不着處愈加已之自然胸膈寬舒血氣調暢起陰助陽順三

焦破積聚消五谷如數行之方有功效

桃花虎

挺身蟠膝手來呵呵十呵兮搓十搓面上力摩令火熱自然皺少與紅多

十呵十搓欲待如何晨昏摩面皺少紅多

納泉虎

心火那堪盛上升一身氣血妄流行聚精嚙納惟三八火降神安五臟寧

勞身之後氣血妄行心火上升故先師作此詩納精
之引納泉之妙者降心火以安神也神安火降五臟定
矣

分行外功訣

心功

一凡行功時必先冥心息思慮絕情欲以固守神氣

身功

一盤足坐時宜以一足跟抵住腎囊根下令精氣無漏

一垂足平坐膝不可低腎子不可著在所坐處凡言平坐高坐

皆坐於榻椅上

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身豎起脊梁不可東倚西靠

首功

一兩手掩耳即以第二指壓中指上用第二指彈腦後

兩骨作響聲謂之鳴天鼓

却風池邪氣

一兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四次

除脾胃積邪

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力

去肩痛目昏

爭力者手著向前項即著力向後

面功

耳功

一用兩手相摩使熱隨向面上高低處揩之皆要週到
再以口中津唾於掌中擦熱揩面多次凡用兩手摩
鼻氣摩之能令皺
斑不生顏色光潤

一耳宜按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下

摩擦之

所謂營治城
郭使人聽徹

一平坐伸一足屈一足橫伸兩手直豎兩掌向前若推
門狀扭頭項左右各顧七次除耳
鳴

目功

一每睡醒且勿開目用兩大指背相合擦熱揩目十四次仍閉住暗輪轉眼珠左右七次緊閉少時忽大睜開能保鍊神光永無目疾一用大指背向掌心擦熱亦可

一用大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九二十七遍又以手摩兩目顴上及旋轉耳行三十遍又以手逆來額從兩眉間始以入腦後髮際中二十七遍仍須嚥液無數治耳目能清明

一用手按目之近鼻兩眦

即眼角

閉氣按之氣通即止常行

之能洞觀

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視

除胸臆風邪亦去
腎邪地一作牀

口功

一凡行功時必須閉口

一凡口中焦乾口苦舌澀嚥下無津或吞唾喉痛不能
進食乃熱也宜大張口呵氣十數次鳴天鼓九次以

舌攪口內嚙津復呵復嚙候口中清水生即熱退臟涼又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣溫之候口有味即冷退臟煖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚙之一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵上腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三口吞之要汨汨有聲在喉

謂之漱嚙灌溉五臟可常行之

齒功

一叩齒三十六遍以集心神

一凡小便時閉口緊咬牙齒

除齒痛

鼻功

一兩手大指背擦熱揩鼻三十六次

能潤肺

一視鼻端默數出入息

一每晚覆身卧暫去枕從膝灣反豎兩足向上以鼻吸納清氣四次又以鼻出氣四次氣出極力後令微氣

再入鼻中收納

手功

一兩手相入虛空托天按頂二十四次

除胸膈邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五石弓狀

除臂腋邪

一兩手相捉為拳槌臂膊及腰腿又反手槌背上各三

十六次

去四肢胸臆邪

一兩手握固曲肘

頓掣七次頭隨手向左右扭

治身

上火丹
疔瘡

足功

一兩手作拳用力左右虛築七次

除心胸風邪

一正坐伸足低頭如禮拜狀以兩手用力攀足心十二

次

去心包絡邪

一高坐垂足將兩足跟相對扭向外復將兩足尖相對

扭向內各二十四遍

除兩腳風氣

一盤坐以一手捉腳指以一手揩腳心湧泉穴

濕風皆從此出

至熱止後以腳指畧動轉數次

除濕健步

一兩手向後據牀跪坐一足將一足用力伸縮各七次

左右交換

治股
膝腫

一徐行手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後右

足前踏手右前左後

除兩
肩邪

肩功

一兩肩連手左右輪轉為轉轆轤各二十四次

先左轉
後右轉

曰單轆轤左右
同轉曰雙轆轤

一調息神思以左手擦臍十四遍右手亦然復以兩手

如數擦脇連肩擺搖七次嚥氣納於丹田握固兩手
復屈足側卧能免夢遺

背功

一兩手據牀縮身曲背拱脊向上十三舉除心肝邪

腹功

一兩手摩腹移行百步除食滯

一閉息存想丹田火自下而上遍燒其體

腰功

一兩手握固拉兩脇肋擺搖兩肩二十四次

除腰肋痛並去風邪

一兩手擦熱以鼻吸清氣徐徐從鼻放出用兩熱手擦

精門

即背下腰軟處

腎功

一用手兜裏外腎兩子一手擦下丹田左右換手各八

十一遍訣云一擦一兜左右換手九九之數其陽不

走

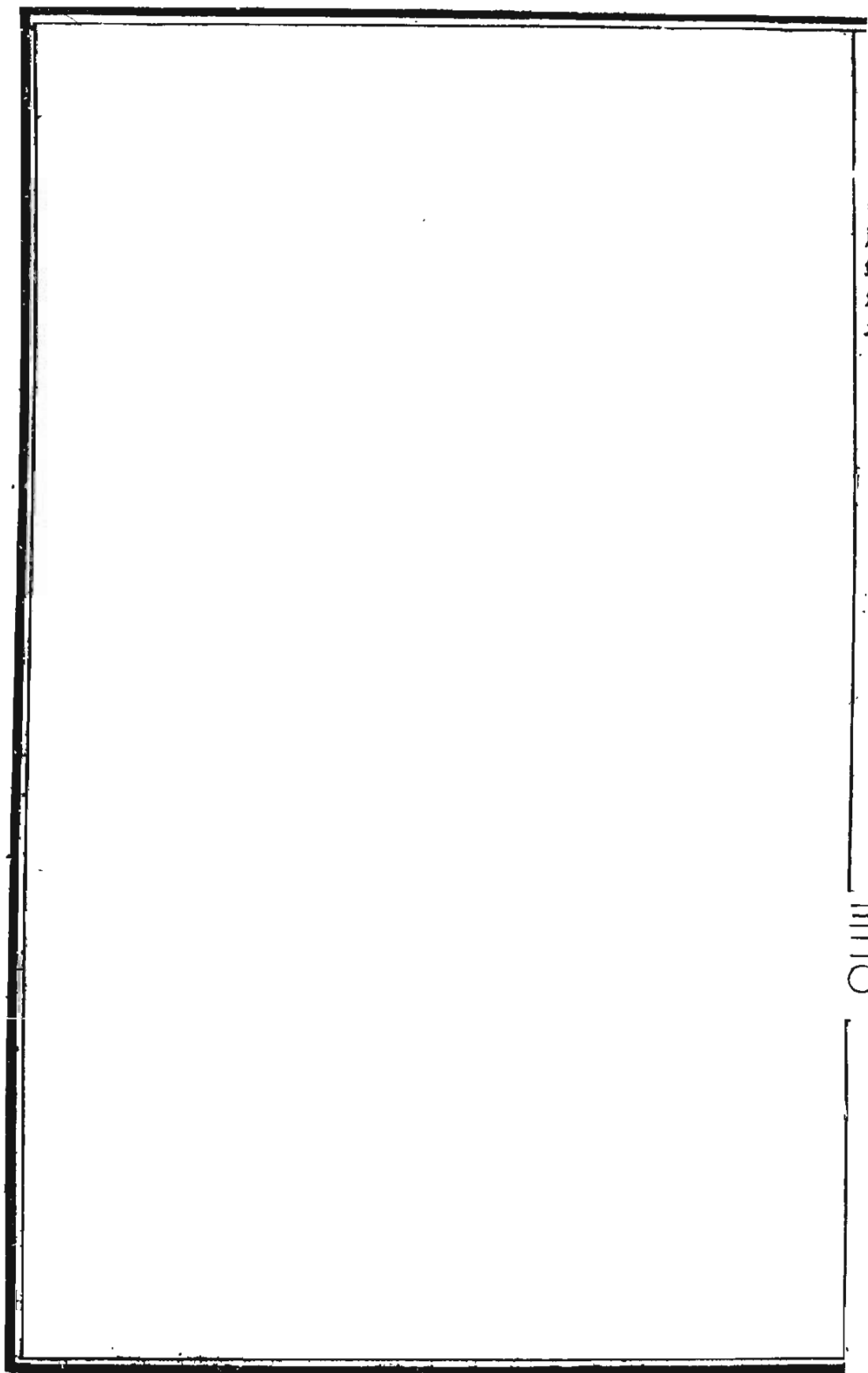
一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門

提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百

二十次

能生精固陽除
腰痛稀小便

以上分列各條隨人何處有患即擇何條行之或預防無患之先者亦隨人擇取焉大抵世人以經營職業者既不暇行倚恃壯盛者又不肯行直至體氣衰憊終不及行為可惜也



前列按摩導引之既行之於外矣血脉俱已流暢肢體無不堅強再能調和氣息運而使之降於氣海升於泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功方是全修真養其他玄門服氣之術非有真傳口授反無益而有損今擇其無損有益之調息及黃河逆流二訣隨時隨地可行以助內功附錄於右

此為分行外功者指出內功知所選擇其實已備十二段中每日於暇時不必拘定子午擇一片刻之間使心靜神

間盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精專一念兩目內視叩齒三十六聲以舌抵上腭待津生時鼓漱滿口汨汨嚥下以目內視直送至臍下一寸一分丹田之中

再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如忍大便之狀將熱氣運至尾閭從尾閭升至腎關從夾脊雙關升至天柱從玉枕升泥丸少停即以舌抵上腭復從神庭降下鵲橋重樓絳宮臍輪氣穴丹田

按古仙有言曰夾脊雙關透頂門修行徑路此為尊以其
上通天谷下達尾閭要識得此為心腎來往之路水火既
濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣暫次由泥
丸通夾脊透混元而直達於命門蓋謂常人呼吸皆從咽
喉而下至中脘而回若至人呼吸由明堂而上至夾脊而
流於命門此與前說稍異然嚙津為自己之氣從中而出
故存想從尾閭升至泥丸而古仙則吸天地之氣由山根
而泥丸直達命門也

凡五臟受病之因辨病之誤免病之訣分類摘錄俾於未
病之先知所做懼方病之際知所治療而脾胃為養生之
本當於飲食間加慎焉

心臟

形如未開蓮蕊中有七孔三毛位
居背脊第五椎各臟皆有係於心

屬火旺於夏四五月色主赤苦味入心外通竅於舌出
汁液為汗在七情主憂樂在身主血與脉所藏者神所
惡者熱面赤色者心熱也好食苦者心不足也怔忡善
忘者心虛也心有病舌焦苦喉不知五味無故煩躁口

生瘡作臭手心足心熱

肝臟

形如懸鉞有七葉左三右四位居背脊第九椎乃背中間脊骨第九節也

屬木旺於春正二月色主青酸味入肝外通竅於目出

汁液為淚在七情主怒在身主筋與爪所統者血所藏者魂所惡風肝有病眼生蒙翳兩眼角赤痒流冷淚眼下青轉筋昏睡善恐如人將捕之面色青者肝盛也好食酸者肝不足也多怯者肝虛也多怒者肝實也

脾臟

形如鎌刀附於胃運動磨消胃內之水穀

屬土旺於四季月色主黃甘味入脾外通竅於口出汗
液為涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者
濕面色黃者脾弱也好食甜者脾不足也脾有病口淡
不思食多涎肌肉消瘦

肺臟

形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至
喉間位居極上附背脊第三椎為五臟華蓋

屬金旺於秋七八月色主白辛味入肺外通竅於鼻出
汁液為涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者
魄所惡者寒面色淡白無血色者肺枯也右頰赤者肺

熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也肺有病咳

嗽氣逆鼻塞不知香臭多流清涕皮膚躁痒

腎臟

形如刀豆有兩枚一左一右中為命門乃男子藏精女子繫胞處也位居下背脊第十四椎對臍附腰

屬水旺於冬十一月色主黑鹹味入腎外通竅於耳

出汗液為津唾在七情主慾在身主骨與齒所藏者精

所惡者燥面色黑悴者腎竭也齒動而痛者腎炎也耳

閉耳鳴者腎虛也目睛內腫子昏者腎虧也陽事痿而

不舉者腎弱也腎有病腰中痛膝冷脚痛或痺躄起發

昏體重骨酸臍下動風牽痛腰低屈難伸

神仙起居法

行住坐卧處手摩脇與肚心腹痛快時兩手腹下踞踞之
徹膀腰背拳摩腎部纔覺力倦未即使家人助行之不厭
頻晝夜無窮數歲久積功成漸入神仙路

奇經八脈攷

奇經八脉攷

張紫陽真人八脉經云八脉者衝脉在風府穴下督脉在臍後任脉在臍前帶脉在腰陰蹻在尾閭前陰囊下陽蹻脉在尾閭後二節陰維脉在項前一寸三分陽維脉在項後一寸二分凡人有此八脉俱屬陰神閉而不開惟神仙以陽氣衝開故能得道八脉者先天大道之根一氣之祖採之惟在陰蹻為先此脉纔動諸脉皆通次督任衝三脉總為經脉造化之源而陰蹻一脉散在丹經其名頗多曰

天根曰死戶曰復命關。鄠都鬼戶曰死生根有神主之名。曰桃康上通泥丸下透湧泉。倘能知此使真氣聚散皆從此關竅。則天門常開地戶永閉。尻脉周流于一身貫通上下。知氣自然上朝陽長陰消水中火發雪裏花開。所謂天根月窟間往來三十六宮都是春得之者。身體輕健容衰返壯昏昏默默如醉如癡。此其驗也。要知西南之鄉乃坤地尾閭之前膀胱之後小腸之下靈龜之上。此乃天地逐日所生氣根產鉛之地也。醫家不知有此。

瀕湖曰丹書論及陽精河車皆往往以任衝督脈命門
三焦為說未有專指陰蹻者而紫陽八脈經所載經脈
稍與醫家之說不同然內景隧道惟返觀者能照察之
其言必不謬也

奇經八脉總歌

正經經外是奇經八脉分司各有名任脉任前督於後衝
起會陰腎同行陽蹻跟外膀胱別陰起跟前隨少陰陽維
維絡諸陽脉陰維維絡在諸陰帶脉圍腰如束帶不由常
度號奇經註脉有奇常十二經者常脉也奇經則不拘於
常故謂之奇也蓋人之氣血常行於十二經脉經脉滿溢
流入他經別道而行故名奇經奇經有八曰任督衝帶陽
蹻陰蹻陽維陰維是也任脉任於前督脉督於後衝脉為

諸脉之海帶脉猶身之束帶陽蹻為足太陽之別陰蹻為足少陽之別陽維則維絡諸陽陰維則維絡諸陰陰陽相維諸經乃調故此八脉譬猶圖設溝渠以備水潦斯無濫溢之患人有奇經亦若是也

任脉循行圖



任脉循行經文

素問骨空論曰任脉者起於中極之下以上毛際循腹裏上關元至咽喉上頤循面入目

靈樞五音五味篇曰衝脉任脉皆起於胞中上循背裏為經絡之海其浮而外者循腹上行會於咽喉別而絡口脣

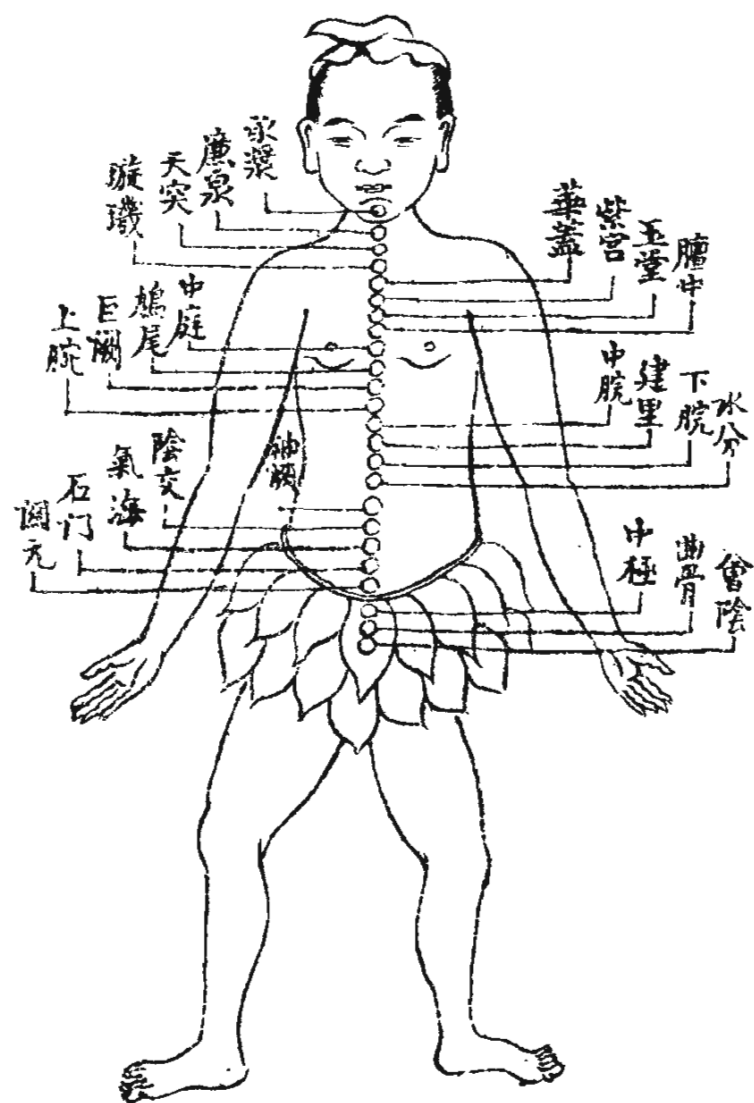
任脉循行歌

任脉起於中極下會陰腹裏上關元循內上行會衝脉浮外循腹至咽喉別絡口脣承漿已過足陽明上頤間循面

入目至睛明交督陰脉海名傳註任脉者起於中極之下
中極者穴名也在少腹毛聚處之上毛際也中極之下謂
曲骨之下會陰穴也以上毛際循腹裏上關元者謂從會
陰循內上行會於衝脉為經絡之海也其浮而外者循腹
上行至於咽喉別絡口脣至承漿而終上頤循面入目至
睛明者謂不直交督脉由足陽明承泣穴上頤循面入目
內眥之足太陽睛明穴始交於督脉總為陰脉之海也

任脉穴圖

奇經八脈



任脉穴歌

任脉中行二十四會陰潛伏兩陰間曲骨之前中極在關
元石門氣海邊陰交神闕水分處下脘建里中脘前上脘
巨闕連鳩尾中庭臍中玉堂聯紫宮華蓋循璇璣天突廉
泉承漿端

任脉分寸歌

任脉會陰兩陰間曲骨毛際陷中安中極臍下四寸取關
元臍下三寸連臍下二寸名石門臍下半寸氣海全臍下

一寸陰交穴臍之中央即神闕臍上一寸為水分臍上二寸下脘列臍上三寸名建里臍上四寸中脘許臍上五寸上脘在巨闕臍上六寸五鳩尾蔽骨下五分中庭臍下六寸取臍中却在兩乳間臍上寸六玉堂主脘上紫宮三寸二臍上華蓋四八舉四寸臍上璇璣五寸八璣上一寸天突起天突喉下約四寸廉泉頷下骨尖已承漿頤泉脣校下任脉中央行腹裏註會陰穴在前陰後陰之中間任督衝三脉所起督由會陰而行背任由會陰而行腹衝由會

陰而行足也 從會陰上行橫骨上毛際陷中動脈應手
臍下五寸曲骨穴也 從曲骨上行在臍下四寸中極穴
也 從中極上行在臍下三寸即關元穴也 從關元上
行在臍下二寸石門穴也 從石門上行在臍下一寸五
分宛宛中氣海穴也 從氣海上行在臍下一寸陰交穴
也 從陰交上行當臍之中神闕穴也 從神闕上行臍
上一寸水分穴也 從水分上行臍上二寸下脘穴也
從下脘上行臍上三寸建里穴也 從建里上行在臍上

四寸中腕穴也 從中腕上行在臍上五寸上腕穴也

從上腕上行在兩歧骨下二寸巨闕穴也 從巨闕上行

一寸鳩尾穴也 從鳩尾上行一寸陷中中庭穴也 從

中庭上行一寸六分臚中穴也 從臚中上行一寸六分

陷中玉堂穴也 從玉堂上行一寸六分陷中紫宮穴也

從紫宮上行一寸六分陷中華蓋穴也 從華蓋上行

一寸陷中璇璣穴也 從璇璣上行一寸天突穴也 從

天突上行在頷下結喉上中央舌本下仰而取之廉泉穴

也 從廉泉上行在頤前下脣稜下陷中承漿穴也
易筋經任脉者起於中極之下以上毛際循腹裏上關元
至咽喉屬陰脉之海也中行凡二十四穴

頤前

承漿一穴 一名天池在頤前脣下陷中是陽明之會

頤下

廉泉一穴 在頤下結喉上古本陰維任脉之會仰而取之

膺 膺

天突一穴

一名玉戶在頂結喉下四寸宛宛中

璇璣一穴

在天突下一寸陷中

華蓋一穴

在璇璣下一寸

紫宮一穴

在華蓋下一寸六分

玉堂一穴

一名玉英在紫宮下一寸六分

膻中一穴

一名色絡在玉堂下一寸六分直兩乳之中間

中庭一穴

在膻中下一寸六分

腹中行

鳩尾一穴

在蔽骨之間言其骨垂下如鳩狀故名臆前蔽骨下五分人無蔽骨者從岐骨之際下行一寸是也

巨闕一穴

在鳩尾下二寸在心之幕也

上脘一穴

在巨闕下一寸五分去蔽骨三寸在任脉手太陽足陽明之會也

中脘一穴

在臍下四寸胃幕也三寸在陽在脉之會謂上紀也

建里一穴

在中脘下一寸

下脘一穴

在建里下一寸足太陰在任脉之會為幽門

水分一穴

在下脘下一寸

神闕一穴

在臍中

陰交一穴

在臍下一寸

氣海一穴

一名映丁名下育在陰交五分

石門一穴

在臍下一寸三分照幕女子禁灸

關元一穴

在臍下二寸小腸幕謂下紀也三陰任脉之中

中極一穴

在臍下四寸一會元氣足三陰之會

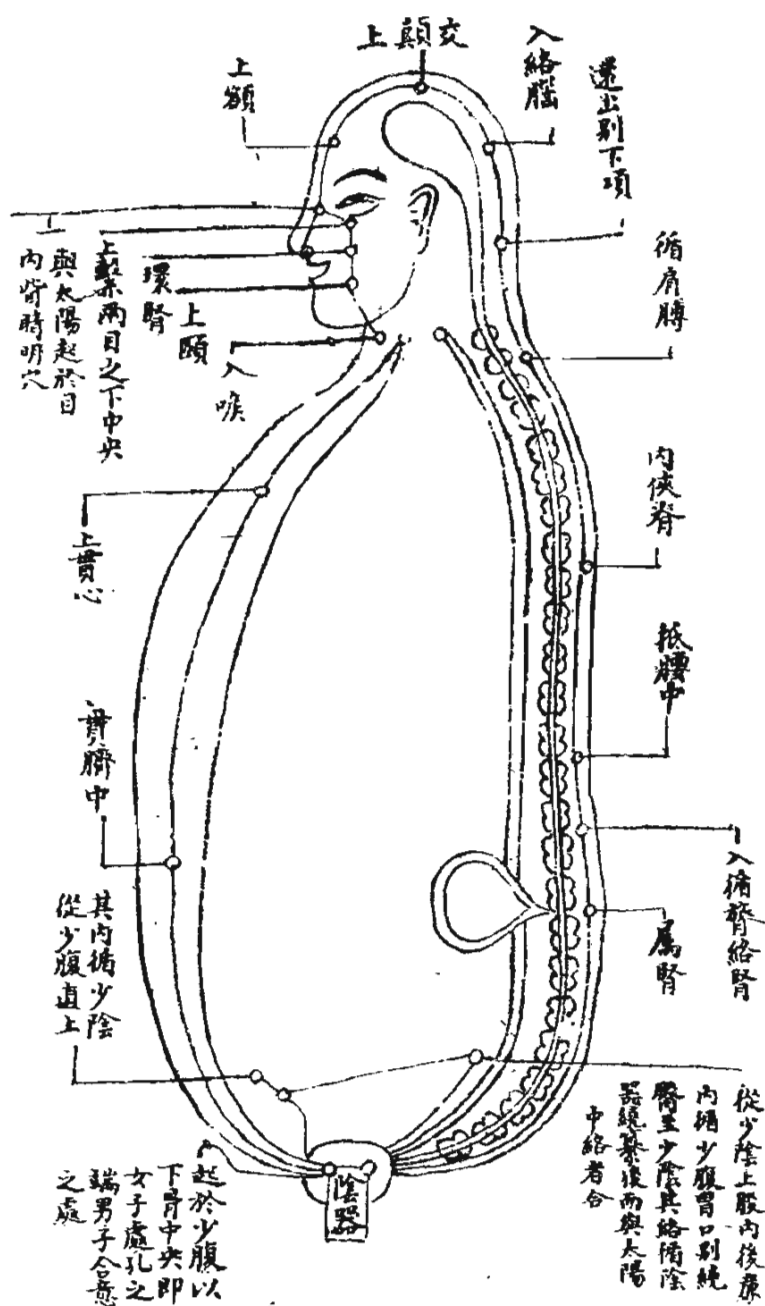
曲骨一穴

在橫骨上中極下一寸毛際陷中動脉處足厥陰會

會陰一穴

在大便前小便後一尾翳兩陰間是也

督脈循行圖



督脉循行經文

素問骨空論曰督脉者起於少腹以下骨中央女子入繫
廷孔其孔溺孔之端也其絡循陰器合篡間繞篡後別繞
臀至少陰與巨陽中絡者合少陰上股內後廉貫脊屬腎
與太陽起於目內眥上額交顛上入絡腦還出別下項循
肩膊內俠脊抵腰中入循脊絡腎其男子循莖下至篡與
女子等其少腹直上者貫臍中央上貫心入喉上頤環脣
上繫兩目之下中央

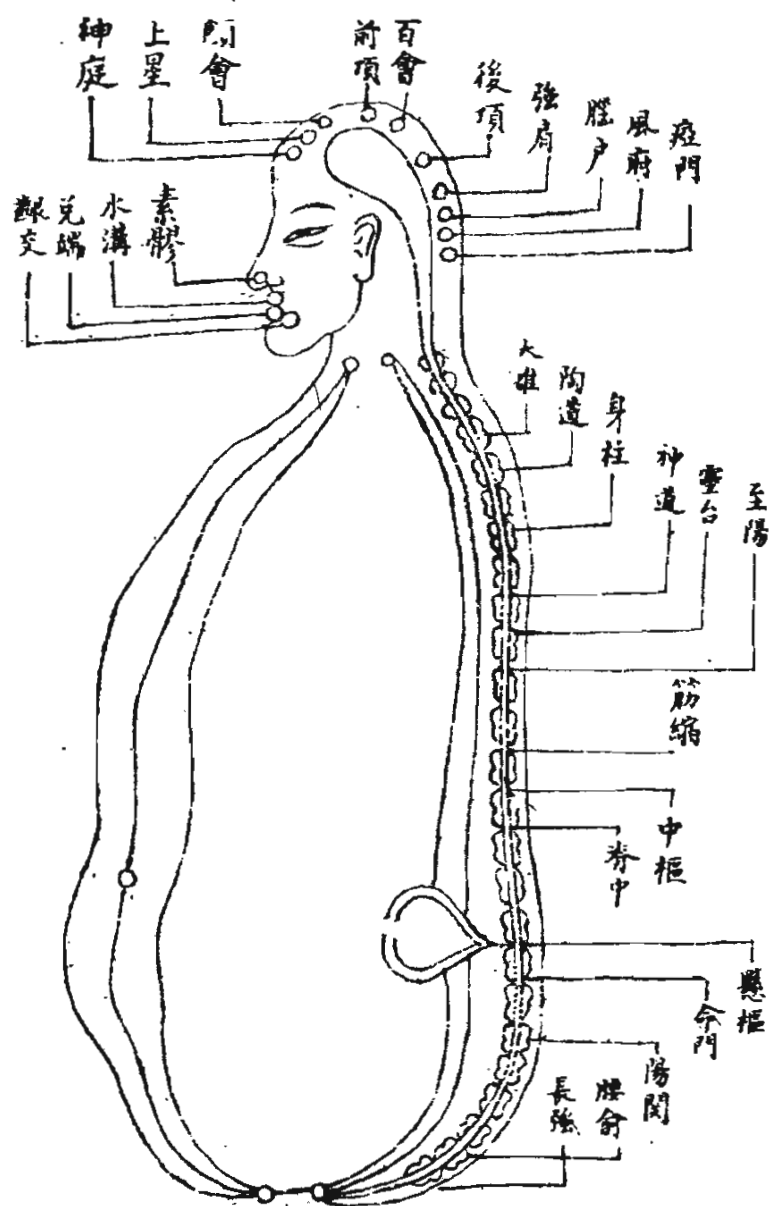
督脉循行歌

督脉少腹骨中央女子入繫溺孔疆男子之絡循陰器繞
篡之後別醫方至少陰者循腹裏會任直上關元行屬腎
會衝街腹氣入喉上頤環肩當上繫兩目中央下始合內
皆絡太陽上額交顛入絡腦還出下項肩髃場俠脊抵腰
入循脊絡腎莖篡等同鄉此是申明督脉路總為陽脉之
督網註督脉者起於少腹下骨中央謂男女少腹以下橫
骨內之中央即女子入繫廷孔之端男子陰器合篡間也

男子陰莖盡處精室孔溺孔合並一路合篡處也即女子
胞孔溺孔合並之處廷孔之端即下文曰與女子等也其
絡循陰器合篡間繞篡後行是謂本絡外合太陽中絡也
別絡繞臍是謂別絡內並少陰腹裏也故經曰至少陰與
巨陽中絡者合也至少陰者循行上股內後廉循腹裏與
任脉上會於關元貫脊屬腎俠腎上行與衝脉會於腹氣
之街故經曰自少腹直上貫臍中央上貫心入喉上頤環
脣內行至督脉鬚交而終外行繫兩目之下中央循行目

內皆會於太陽故經曰與太陽起於目內眥上額交顛上
入絡腦還出別下項循肩膊內俠脊抵腰中入循膂絡腎
復會於少陰此督脉之循行也

督脈穴圖



督脈穴歌

督脈行脈之中行二十八穴始長強腰俞陽關入命門懸
樞脊中中樞長筋縮至陽歸靈臺神道身柱陶道開大椎
疵門連風府腦戶強間後項排百會前項通顙會上星神
庭素髕對水溝兌端在脣上齟交上齒縫之內

督脈分寸歌

尾間骨端是長強二十一椎腰俞當十六陽關十四命三
一懸樞脊中央十椎中樞筋縮九七椎之下乃至陽六靈

五身三身柱陶道一椎之下鄉一椎之上大椎穴上至髮際瘕門行風府一寸宛中取腦戶二五枕之方再上四寸強間位五寸五分後項強七寸百會頂中取耳尖前後髮中央前項前項八寸半前行一尺顙會量一尺一寸上星位前髮尺二神庭當鼻端準頭素膠穴水溝鼻下人中藏兌端脣上端上取齟交脣內齒縫鄉註督脉之別起於長強者即繞篡後外合太陽循行尾閭間長強穴也俠脊上項散頭上下當間左右別走太陽入貫脊謂督脉循外而

上行也故難經曰起於下極之俞即長強尾間間也並於脊裏即俠脊也上至風府入屬於腦即上項散頭也從長強貫脊上行二十一椎下腰俞穴也十六椎下陽關穴也十四椎下命門穴也十三椎下懸樞穴也十一椎下脊中穴也十椎下中樞穴也九椎下筋縮穴也七椎下至陽穴也六椎下靈台穴也五椎下神道穴也三椎下身柱穴也一椎下陶道穴也一椎之上大椎穴也止至上髮際瘕門穴也從瘕門入髮際一寸風府穴也從風府上行一寸五

分枕骨上腦戶穴也從腦戶上行一寸五分強間穴也從強間上行一寸五分後頂穴也從後頂上行一寸五分直兩耳尖頂陷中百會穴也從百會前行一寸五分前頂穴也從前頂前行一寸五分顙會穴也從顙會又前行一寸上星穴也從上星至前髮際一寸神庭穴也前後髮際合骨度共一尺二寸也從前髮際下至鼻端準頭素窳穴也鼻柱下溝中央近鼻孔陷中水溝穴也脣上端兌端穴也脣內齒上齦縫中齦交穴也凡二十八穴循行背之中行

者也按督脉始於長強者本自靈樞經脉篇曰督脉之別名長強俠脊上項散頭上下當肩胛左右別走太陽入貫脊難經二十八難曰督脉者起於下極之俞並於脊裏之上至風府入屬於腦乃指穴而言也前論督脉起於少腹者是指循行而言也

易筋經云督脉者起於下極之腧並於脊裏上至風府入腦上巔循額至鼻柱屬陽脉之海也中行凡二十八穴

鼻柱下

素髻一穴

在鼻柱上端

水溝一穴

一名人中在鼻柱下人中督脉手陽明之交會上唇取之

兑端一穴

上唇端

齟交一穴

在唇內齒上督脉二脉之會

額上行

神庭一穴

在鼻上入髮際五分督脉足太陽陽明三脉之會

上星一穴

在神庭後一寸髮際一寸

顙會一穴

在上星後一寸五分

頂後至頂

前頂一穴

一在顛會後一寸五分

百會一穴

一一名三陽五會在前頂一寸五分項中
央旋毛中陷容豆督脉太陽之會交

後頂一穴

一會後一名交街在百

強間一穴

一頂後一名大羽在後

腦戶一穴

一間後一名迎風一名合顛在枕骨上強

風府一穴

一後一名舌本入項髮際一寸腦戶

瘕門一穴

一在風府後大椎

背脊下

大椎一穴

在第三陽督任所發中

陶道一穴

在項大椎節下間督脉足太陽之會俛而取之

身柱一穴

在第三椎節下

神道一穴

在第五椎節下

靈臺一穴

在第六椎節下

至陽一穴

在第七椎節下

筋縮一穴

在第九椎節下

靈樞經曰頸中央之脉督脉也名曰風府	長強一穴	腰俞一穴	陽關一穴	命門一穴	懸樞一穴	脊中一穴	中樞一穴
	在脊端	在脊節下間	在下間	在下間	在下間	取之第十一椎節下間	在第十一椎節下間
		而取之	而取之	而取之	而取之	不可矣令人偻	而取之

張潔古曰督者都也為陽脉之都網任者妊也為陰脉之妊養

王海藏曰陰蹻陽蹻同起跟中乃氣井而相連任脉督脉同起中極之下乃水溝而相接

滑伯仁曰任督二脉一源二歧一行於身之前二行於身之後人身之有任督猶天地之有子午可以分可以合分之以見陰陽之不離合之以見渾綸之無間一而二而一者也

瀕湖李時珍曰任督二脉人身之子午也乃丹家陽太陰
符升降之道坎水離火交媾之鄉故魏伯揚參同契云上
閉則稱有下閉則稱無無者以奉上上有神德居此兩孔
穴法金氣亦相須崔希範天元人藥鏡云上鵲橋下鵲橋
天應星地應潮歸根竅復命關貫尾間通泥丸大道三章
直指云修丹之上身中一竅名曰元牝正在乾之下坤之
上震之西兌之東坎離交媾之鄉在人身天地之正中八
脉九竅十二經十五絡聯轅虛間一空空懸黍珠醫書謂

之任督二脉此元氣之所由生真息之所由起修丹之士
不明此竅則真息不生神化無基也俞琰註參同契云人
身血氣往來循環晝夜不停醫書有任督二脉人能通此
二脉則百脉皆通黃庭經曰皆自心內運天經晝夜存之
自長生天經吾身之黃道呼吸往來於此也鹿運尾閭能
通督脉龜納鼻息能通任脉故二物皆長壽此數說皆丹
家河車妙旨也而藥物火候自有別傳

海藏又曰張平叔言鉛乃北方正氣一點初生之真陽為

母母其蟲為龜即坎之二陰也地軸也一陽為蛇天根也
陽生為子藏之命門元氣之所繫出入於此其用在臍下
為天地之根元牝之門通厥陰分三岐為三車一念之非
降而為漏一念之是守而成鉛升而接離補而成乾陰歸
陽化是以還元至虛至靜道德自然飛昇而仙
王啟元曰腦戶乃曰脉足太陽之會故也

骨數

人有三百六十五節按周天三百六十五度男子骨白婦

人骨黑

髑髏骨男子自項及耳全腦後共八片

蔡州人腦後橫一有九片

縫當正直下至髮際別有一直縫婦人只六片腦後橫一縫當正直下無縫

牙有二十四或二十八或三十六胸前骨一條心骨一片狀如錢大

項與脊骨各十二節

自項至腰共二十四椎骨上有一大鎚骨人身項骨五節背骨十九節合之得二十四有四是項之大鎚即在二

十四骨之內

鏈音垂

肩井及左右飯匙骨各一片

左右筋骨男子各十二條八條長四條短婦人各十四條
男女腰間各有一骨大如掌有八孔作四行樣手脚骨各
二段男子左右手腕及左右脇筋骨邊皆有髀骨

婦人無

兩足膝頭各有顙骨隱在其間如大指大手脚板各五縫
手脚大拇指并脚第五指各二節餘十四指各三節
尾蛆骨若猪腰子仰在骨節下男子者其綴脊處四兩邊

皆有六髀如稜角周布九竅婦人者其綴脊處平直周布六竅大小便處各一竅

筋絡

足太陽之筋起於足小指上結於踝斜上結於膝其別者結於膕膕中結於臀上挾斜上項其支者入結舌本其直者結於枕骨上頭下顏結於鼻其支者為目上網下結於頰

足少陽之筋起於小指次指結外踝結於膝下其支者上

走脾前者結於伏兔後者結於尻其額角交巔上下走頷結於頰

足陽明之筋起於中二指結於跗上加輔骨上結於膝上脾樞上脇屬脊其直者循伏兔上結於髀聚於陰器上腹而布至缺盆上頸挾口合於頰下結於鼻上合於太陽太陽為目上網陽明為目下網

足太陰之筋起於大指之端上結於內踝其直者絡於膝循陰股結於髀聚於陰器上腹結於臍循腹裏散於胸中

着於脊

足少陰之筋起於小指之下斜走內踝之下踵上於內輔之下循陰股結於陰器循脊內上至項結於枕骨與足太陽之筋合

足厥陰之筋起於大指之上結於內踝上循脛上結內輔之下循陰股結於陰器絡諸筋

手太陽之筋起於小指之上結於腕上循臂結於肘入結於腋下其支者上繞肩胛循頸結於耳後完骨其支者入

耳中直者出耳上屬目外眥

手少陽之筋起於小指次指之端結於腕上循臂結於肘上肩走頸其支者入繫舌本其支者上曲牙循耳前屬目外眥

手陽明之筋起於大指次指之端結於腕循臂結於肘上臑結於臑其支者繞肩胛扶脊

手太陰之筋起於大指之上結於魚上循臂結肘中上臑入腋下出缺盆結臑上下結胸裏散貫膈下抵季肋

手厥陰之筋起於中指結於肘上臂陰結腋腋下挾脇其支者入腋散胸中結於臂

手少陰之筋起于小指之內結於銳骨上結肘入腋挾乳裏結於胸中下繫於臍

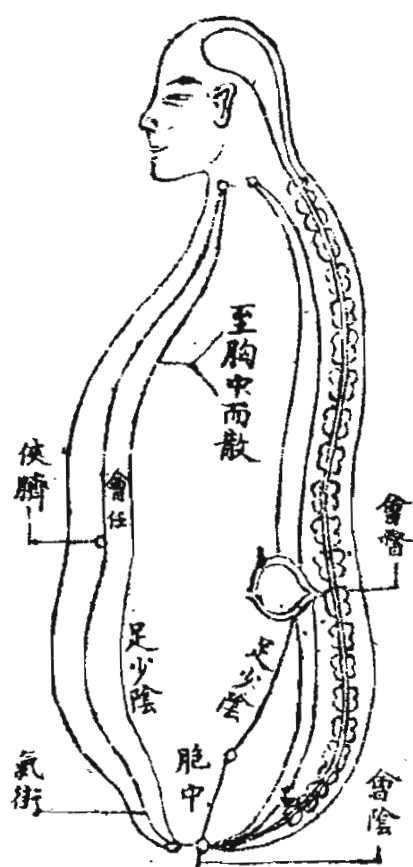
氣血說

休寧汪氏曰人身之所恃以生者此氣耳源出中焦總統於肺外護於表內行於裏周通一身頃刻無間出入升降晝夜有常曷嘗病於人哉乃至七情交致五志妄發乖戾

失常清者化而為濁行者阻而不通表失讓衛而不和裏失營運而弗順氣本屬陽反勝則為火矣人身之中氣為衛血為營經曰營者水穀之精也調和五臟灑陳於六腑乃能入於脉也生化於脾總統於心藏受於肝宣布於肺施泄於腎灌溉一身目得之而能視耳得之而能聽手得之而能攝掌得之而能握足得之而能步臟得之而能液腑得之而能氣出入升降濡潤宣通靡不由此也飲食日滋故能陽生陰長取汁變化而赤為血也注之於脉充則

實少即濇生注則六經恃此長養哀竭則百脉由此空虚
血盛則形盛血弱則形衰血者難成而易虧可不謹養乎

衝脉循行圖



衝脉循行經文

素問骨空論曰衝脉者起於氣街並於少陰之經俠臍上行至胸中而散

靈樞衛氣篇曰請言氣街胃氣有街頭氣有街脛氣有街故氣在頭者止之於腦氣在胸者止之膺與背俞氣在腹者止之背俞與衝脉在臍之左右之動脉者氣在脛者止之於氣街與承山踝上

衝脉循行歌

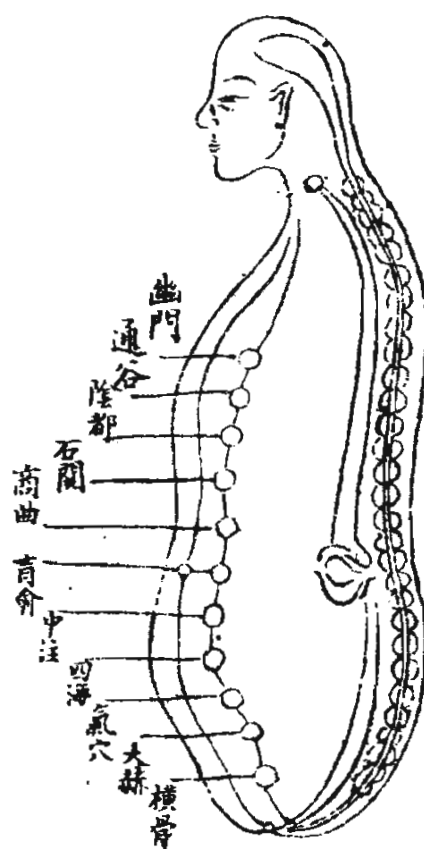
衝脉起於腹氣街後天宗氣氣衝來並於先天之真氣相
並俠臍上胸街大氣至胃中而散會合督任充身懷分布
藏府諸經絡名之曰海不為乖註衝脉者起於氣街是起
於腹氣之街也名曰氣街者是謂氣所行之街也一身之
大氣積於胸中者有先天之真氣是所受者即人之腎間
動氣也有後天之宗氣是水穀所化者即人之胃氣也此
所謂起於腹氣之街者是起胃中穀氣也並於少陰者是
並於腎間動氣也其真氣與穀氣相並俠臍上行至胸中

而散是謂大氣至胸中分布五藏六府諸經而充身者也
靈樞順逆肥瘦篇曰衝脉者五藏六府之海也五藏六府
皆稟氣焉靈樞動俞篇又曰衝脉者十二經之海與少陰
之大絡起於腎下出於氣街也靈樞五音五味篇又曰衝
脉任脉皆起於胞中者即此之起於腎下之謂也而謂起
於腎下者即並於少陰之經腎間動氣上行也素問骨空
論曰衝脉起於氣衝者即此出於氣街之謂也不曰起而
曰出者謂穀氣由陽明胃經出而會於氣街也

衝脉穴圖

衝脉穴歌

衝脉俠臍起橫骨大氣四注育俞同商石陰通幽門穴至
胸散布任流行



衝脉分寸歌

衝脉分寸同少陰起於橫骨至幽門上行每穴皆一寸穴
開中行各五分註衝脉起於足陽明並於足少陰腹氣之
街俠臍中行左右五分而上行自少腹下共陰上橫骨穴
從橫骨穴上行大赫氣穴四海中注育俞商曲石關陰都
通谷幽門等共十一穴每穴上行相去各一寸中行左右
各五分按任督衝三脉素問骨空論曰任脉起於中極之
下毛際以上是外指少腹之分也循腹裏是內指臍中也

督脉起於少腹以下骨中央女子廷孔男子陰器合纂貫脊屬腎亦是外指少腹內指胞中也衝脉起於氣街並少陰之經亦是指於胞中也雖未明言胞中而實未嘗不起於胞中也是以知任督衝三脉皆起於胞中然三脉皆後天水穀所化胃氣出於氣街會於胞中與先天腎間動之真氣並行而充身者也由北觀之三脉同出一源無疑矣故王冰內經註甲乙經鍼灸圖經以任脉循背者謂之督脉自少腹上謂之任脉亦謂之督脉則是以背腹陰陽別

為名目耳然衝脉亦起於胞中並足少陰而上行是任脉
 督脉衝脉乃一源而三歧者故人身之有腹背猶天地之
 有子午任督之有前後猶二陸之分陰陽也胞中者謂男
 女丹田之通稱也在女子謂之女子胞在男子即精室也



帶脉循行經文

靈樞經畝別篇曰足少陰上至臍中別走太陽而合上至
腎當十四椎出屬帶脉

二十八難曰帶脉者起於季脇迴身一周

帶脉循行歌

帶脉足少陰經畝上臍別走太陽經合腎十四椎屬帶起
於季脇繞身行註帶脉本由足少陰經之脉上至臍中別
走太陽而合腎當十四椎出屬帶脉故起於季脇繞身一

周行也

帶脉穴圖

帶脉穴歌

帶起少陽帶脉穴繞行五樞維道間京門之下居髀上周



迴季脇束當然註足少陰之正脉出於然谷循内踝後其
別者入跟中上腠内至膈中別走而合太陽上至腎之氣
穴穴當十四椎内與足少陰衝脉會外與足少陽帶脉合
會而不與衝脉偕行出於季脇屬少陽帶脉穴也故難經
曰帶脉者起於季脇也迴身一周者謂起於足少陽帶脉
穴循行五樞穴維道穴不行居髎穴迴行如帶故曰帶脉
也

帶脉分寸歌

帶脉部分足少陽季脇寸八是其鄉由帶三寸五樞穴過
章五三維道當註帶脉部分在足少陽經季脇之下一寸
八分即帶脉穴也從帶脉穴下三寸即五樞穴也從五樞
下行過肝經之章門穴下五寸三分即維道穴也

陽蹻脉循行圖

陽蹻陰蹻脉循行經文

靈樞度篇曰蹻脉者少陰之別起於然谷之後上內踝



之上直上循陰股入陰上循胸裏入缺盆上出人迎之前
入頰屬目內眥合於太陽陽蹻而上行氣並相還則為濡
目目氣不榮則目不合

二十八難曰陽蹻脉者起於跟中循外踝上行入風池陰
蹻脉者亦起於跟中循內踝上行至咽喉交貫衝脉

陽蹻脉循行歌

陽蹻脉起於跟中合三陽外踝行從脇循肩入頸頰屬目
內眥太陽經註陽蹻之脉起於足跟之中上合三陽外踝

上行從脇少陽居髎之穴上循肩入頸頰陽明之肩髃承泣等穴属目内眥而會太陽也

陽蹻脉穴圖



陽蹻脉穴歌

陽蹻脉起申僕陽居髖肩髃巨骨鄉臑俞地倉巨髃泣終
於睛明一穴強

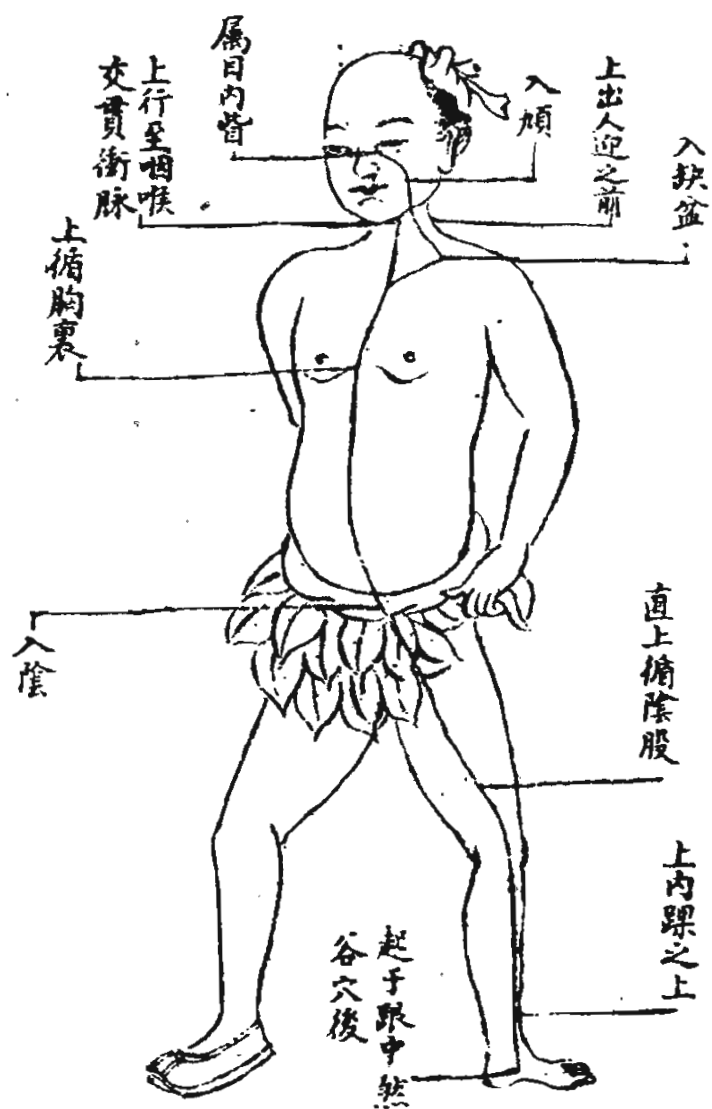
陽蹻脉分寸歌

陽蹻脉起足太陽申脉外踝五分臤僕參後繞跟骨下附
陽外踝三寸鄉居髖監骨上陷取肩髃一穴肩共當肩
上行名巨骨肩髃之上臑俞坊口吻旁四地倉位鼻旁八
分巨髃疆目下七分承泣目内眥出睛明昂註蹻者足也

奇經涉於足者之名也曰陽者以其所行陽經也陽蹻者謂足太陽經之別脉也起於足太陽膀胱經足外踝下五分陷中申脉穴也從申脉繞後跟骨下僕參穴也從僕參穴又前斜足外踝上三寸附陽穴也又與足少陽會於季脇軟骨端下八寸三分居髎穴也又與手陽明會於膊骨頭肩端上肩髃穴也從肩髃穴上行肩髃上兩叉骨巨骨穴也又與手足太陽陽維會於肩後大骨下胛上廉肎俞穴也又與手足陽明會於夾口吻旁四分地倉穴也從地

倉穴行於鼻孔旁八分巨髃穴也又與任脉足陽明會於
目下七分承泣穴也又與手足太陽足陽明陰蹻會於目
內眥外一分睛明穴也

陰蹻脉循行圖



陰蹻脉循行歌

陰蹻亦起於跟中少陰之別內踝行上循陰股入胸腹上
至咽喉至睛明註陰蹻之脉亦起於跟中由少陰別脉然
谷之穴上行內踝循陰股入胸腹上至咽喉睛明穴亦會
於太陽也

陰蹻脉穴圖

陰蹻脉穴歌

陰蹻起於然谷穴上行照海交信列三穴原本足少陰足之太陽睛明接



陰蹻脉分寸歌

陰蹻脉起足少陰足內踝前然谷尋踝下一寸照海陷踝
上二寸交信真目內眥外宛中取睛明一穴甚分明註陰
蹻者以其所行陰經為足少陰之別脉也起於足少陰腎
經足內踝前大骨下陷中然谷穴也從然谷穴循內踝之
下一寸照海穴也從照海穴不循太谿穴又却於足內踝
之上二寸直行交信穴從交信穴上循陰股入陰而行上
循胸裏入缺盆上出人迎之前入頰鼻旁屬目內眥外宛

宛中睛明穴合於太陽陽蹻上行氣並相還則為濡目之用矣故知陰蹻脉氣若不與陽蹻脉氣並榮於目則目不能合也此陰蹻循行之經脉也

陽維脉循行圖



陽維陰維脈循行經文

二十八難曰陽維陰維者維絡於身溢畜不能環流灌溢諸經者也故陽維起於諸陽之會陰維起於諸陰交也

陽維脈循行歌

陽維脈起足太陽外踝之下金門疆從胛背肩項面頭維
絡諸陽會督場註陽維之脈起於足太陽經外踝之下金
門穴也從胛骨背外肩胛項旁面上頭後至瘡門穴維絡
諸陽會於督脈也

陽維脉穴圖

陽維脉起穴歌

陽維脉起穴金門
臑俞天髎肩井深
本神陽白並臨泣
正營腦空風池
巡風府瘰門此
二穴項後入髮
是其根



陽維脉分寸歌

陽維脉起足太陽外踝一寸金門臧踝上七寸陽交位肩
後胛上臑俞當天髎穴在缺盆上肩上陷中肩井鄉本神
入髮四分許眉上一寸陽白詳入髮五分臨泣穴上行一
寸正營場枕骨之下腦空位風池耳後陷中臧項後入髮
瘰門穴入髮一寸風府疆註陽維起於諸陽之會者謂起
於足太陽膀胱經之足外踝下一寸金門穴也從金門穴
行於足少陽膽經之足外踝上七寸陽交穴也又與手足

太陽及蹻脉會於肩下大骨下胛上廉臑俞穴也又與手足少陽會於缺盆中砭骨際天髎穴也又會於肩上陷中肩井穴也從肩井穴上頭與足少陽會於眉上一寸陽白穴也從陽白穴上行於目上直入髮際本神臨泣穴也從臨泣穴上行二寸正營穴也從正營穴循行枕骨下腦空穴也從腦空穴下行至耳後大筋外廉風池穴也又與督脉會於項後風府瘕門穴此陽維脉氣所發也

陰維脉循行圖

陰維脉循行歌

陰維脉起足少陰內踝上行穴築賓循腹至乳上結喉維



陰維脉穴圖也

絡諸陰會於任註陰維之脉起於足少陰經內踝上行築
賓之穴循腹至乳上結喉至廉泉穴維絡諸陰會於任脉



陰維脉穴歌

陰維之穴起築賓府舍大橫腹哀循期門天突廉舌本此
是陰維脉維陰

陰維脉分寸歌

陰維脉起足少陰內踝之後尋築賓少腹之下稱府舍大
橫平臍是穴名此穴去中三寸半行至乳下腹哀明期門
直乳二肋縫天突結喉下一寸註陰維起於諸陰之交者
謂起於足少陰腎經之足內踝後上腓分中名曰築賓穴

也與足太陰交於少腹下去腹中行三寸半府舍穴也又平臍去中行三寸半大橫穴也又行至乳下二肋端縫之下二寸腹哀穴也又與足厥陰交於乳下二肋端縫期門穴也又與任脉交於結喉下一寸宛宛中天突穴也從天突上行在額下結喉上中央舌本下廉泉穴此陰維脉氣所發也

任督二脉内景圖

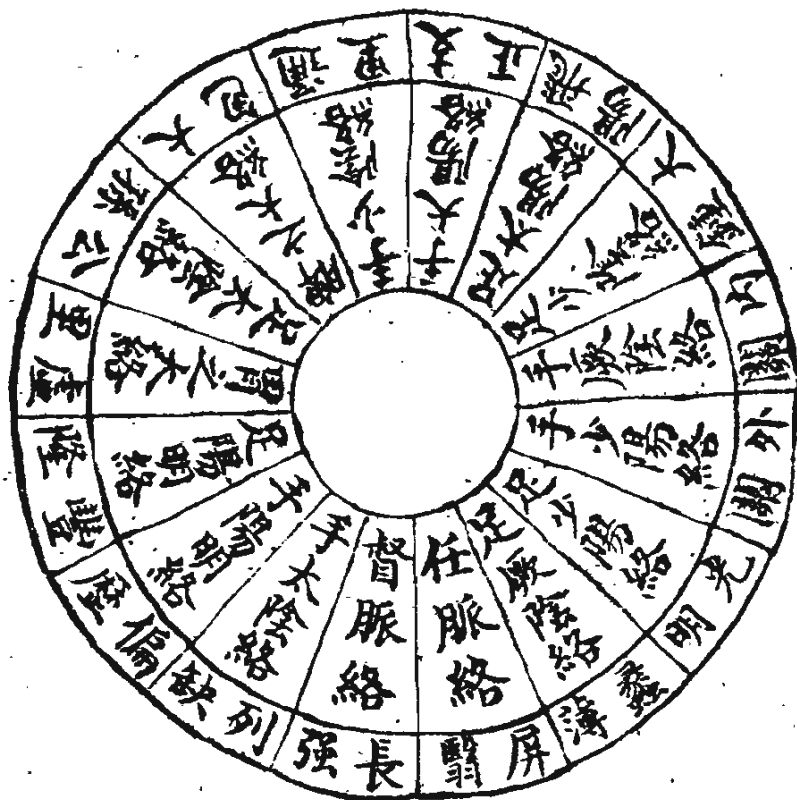
此圖見於陳修園先生所著靈素節要集註係江
西世醫趣園家藏之版知於丁巳秋被焚世已無
原版可印舊印者勢必日少一日曾將前圖校覈
其中稍有不同之點爰照趣園之版將此不同者
五圖繪附於後以備參攷勿以重複相譏為幸

民國己未年仲春月

頤性室主誌



十 六 絡 穴 圖

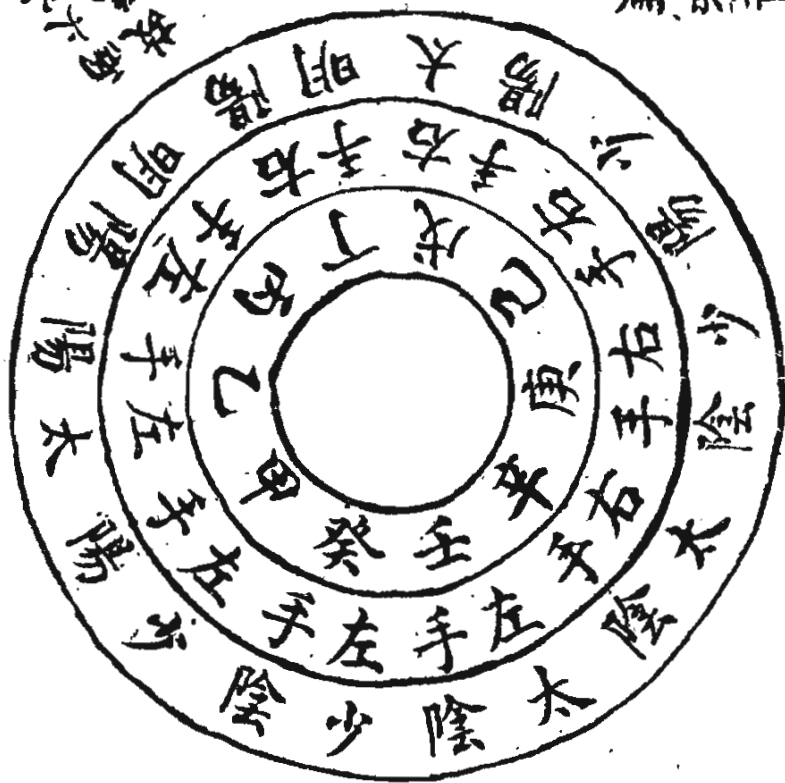


經脈篇止十
五絡平人氣
象論曰胃之
大絡名曰虛
里是共十六
絡也然足太
陰絡曰公孫
而復有脾之
大絡曰大包
足陽明經絡
豐隆而復有
胃之絡曰
虛里故諸經
之絡皆一而
惟脾胃之絡
皆二

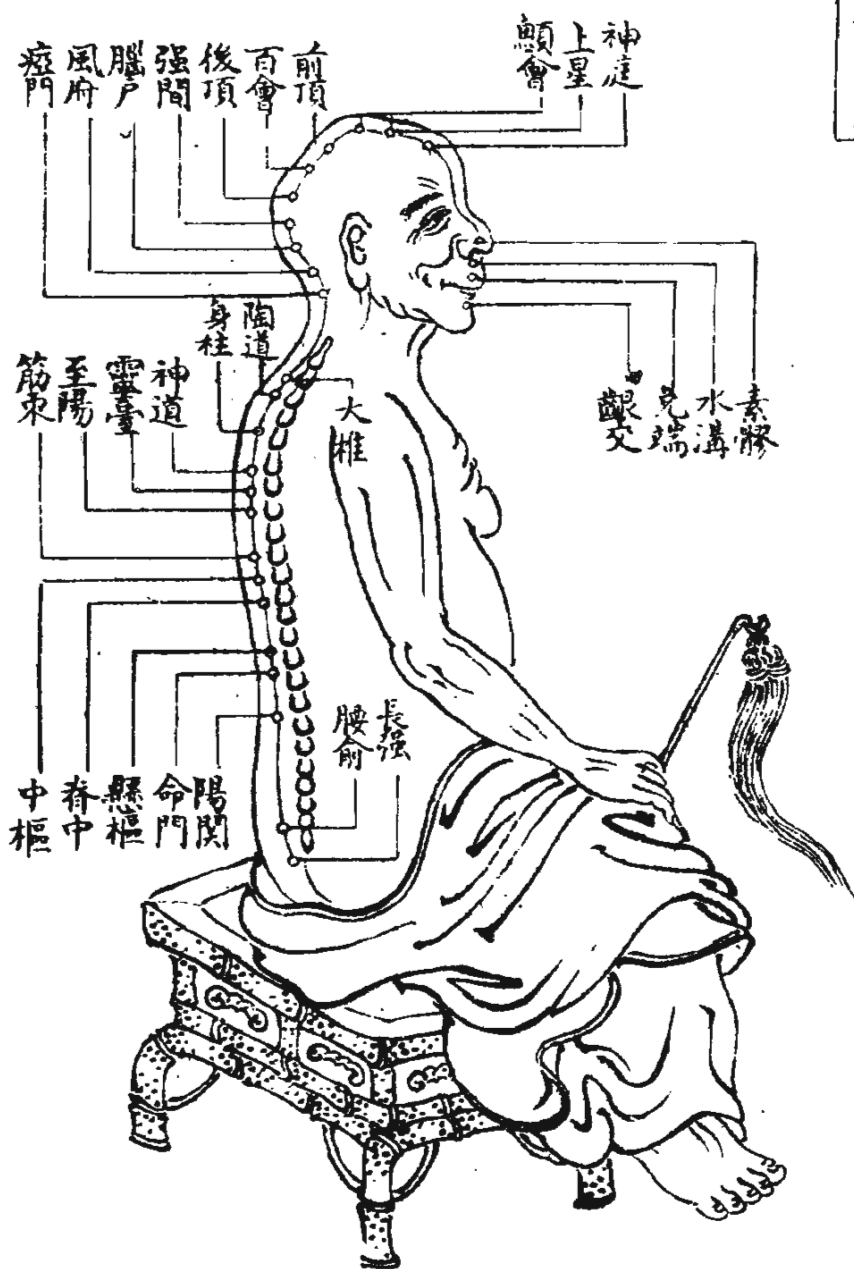
手十指應十日圖

出靈樞
陰陽繫
日月篇

故兩
陽大
明也



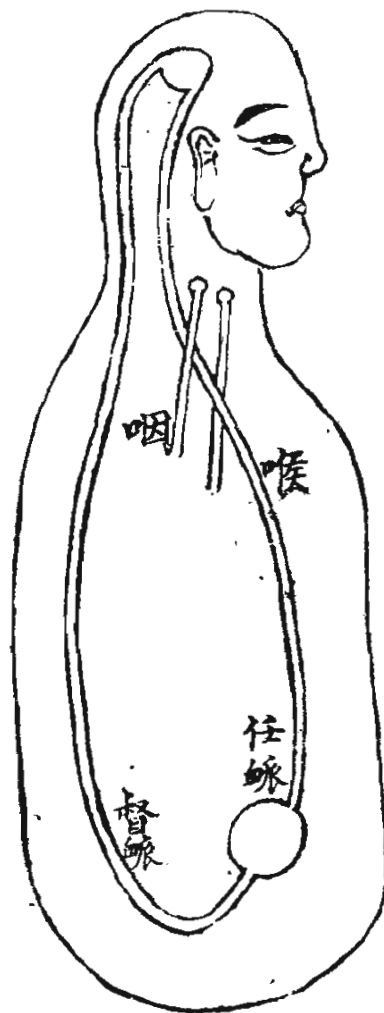
督脈二十八穴



任督二脈周天流圖

現出元關消息路

日常養此真靈訣



即是百脈法輪行

時檢長生不死關

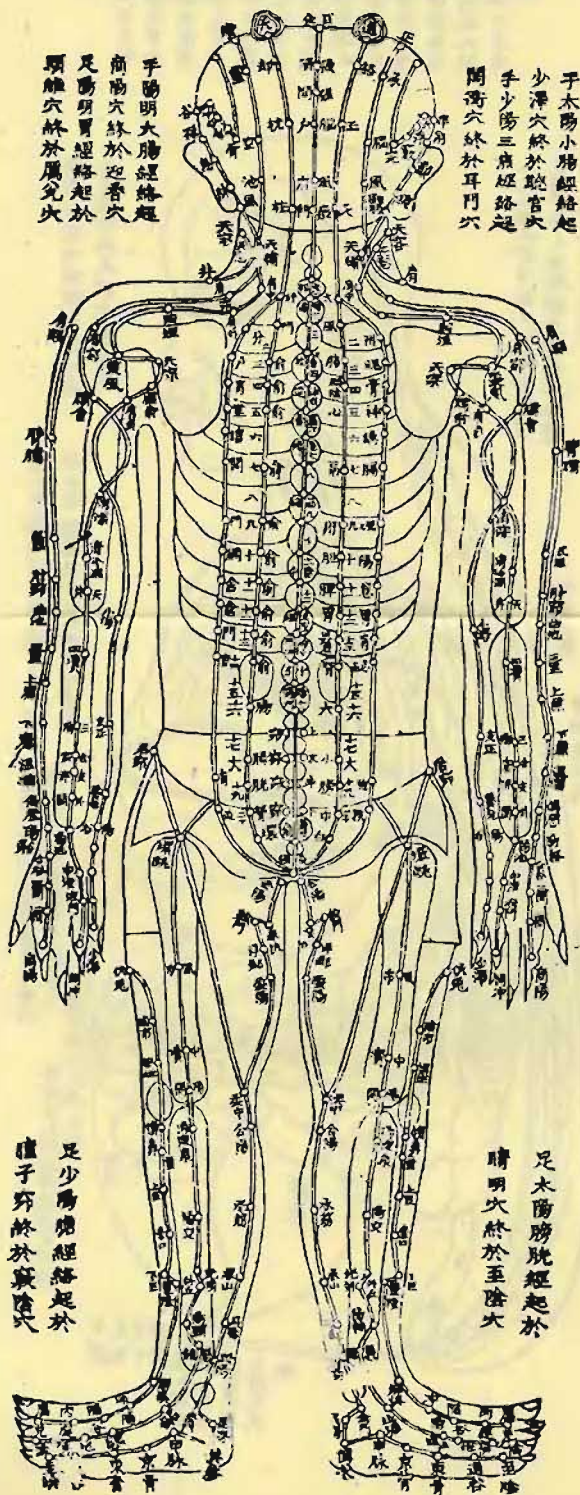
蓋此圖與前二圖原是一也其內景圖另一功用俾初得道者內視之叅攷也茲再重複者因恐同道之人一時不悟自身之法輪路道悞入歧途故備此圖以洩萬古不輕傳之祕訣幸同志細加體味即是丹經天河之謂也夫人能通此則百脉皆通萬病不侵矣所以鹿之睡時鼻入肛門通其督脉鶴龜卧則無息而通任脉故俱有千歲之壽修道之士既得真訣以運慧命何患不長生而成道乎

易筋經敘

相傳達摩祖師西來，傳授禪宗心法以外，復授有易筋、洗髓二部工夫，以爲修習禪定卽身成就之助。後傳至武術界，成爲少林派之上乘工夫云云。稽此二功法之目的，爲鍊精化氣，鍊氣化神，達於形神至妙，而爲成佛作祖之助道品。與歷來武術界視爲絕頂神工者，意有迥別。相傳洗髓工夫，傳承幽渺，似已中斷。易筋工夫，雖習者代有其人，然各家所傳不同，莫衷一是。尤以坊間流行及鈔傳之祕本，相似者各有出入，不同者面目全非。各稱嫡傳，真僞難辯。達摩祖師傳授禪宗心法以外，同時傳有外功方術，當爲事實。河南嵩山少林寺，自祖師以後傳出之易筋洗髓工夫，以諳於武術之學者攷證，則非祖師本來面目；乃唐宋間武師，入山出世，採集中國固有之武術內功，參合道家導引之法而成。厥後流傳愈廣，出入愈多；附託者有之，假借者有之。且武術家一脈師承，常多祕惜真傳，蓋恐險惡者得之，如虎添翼，適爲其作奸犯科之利器，故諱莫如深，不盡其說，支離授受，各師其師，各是其得，欲窮溯本原，考定真僞，殊非易事。然凡

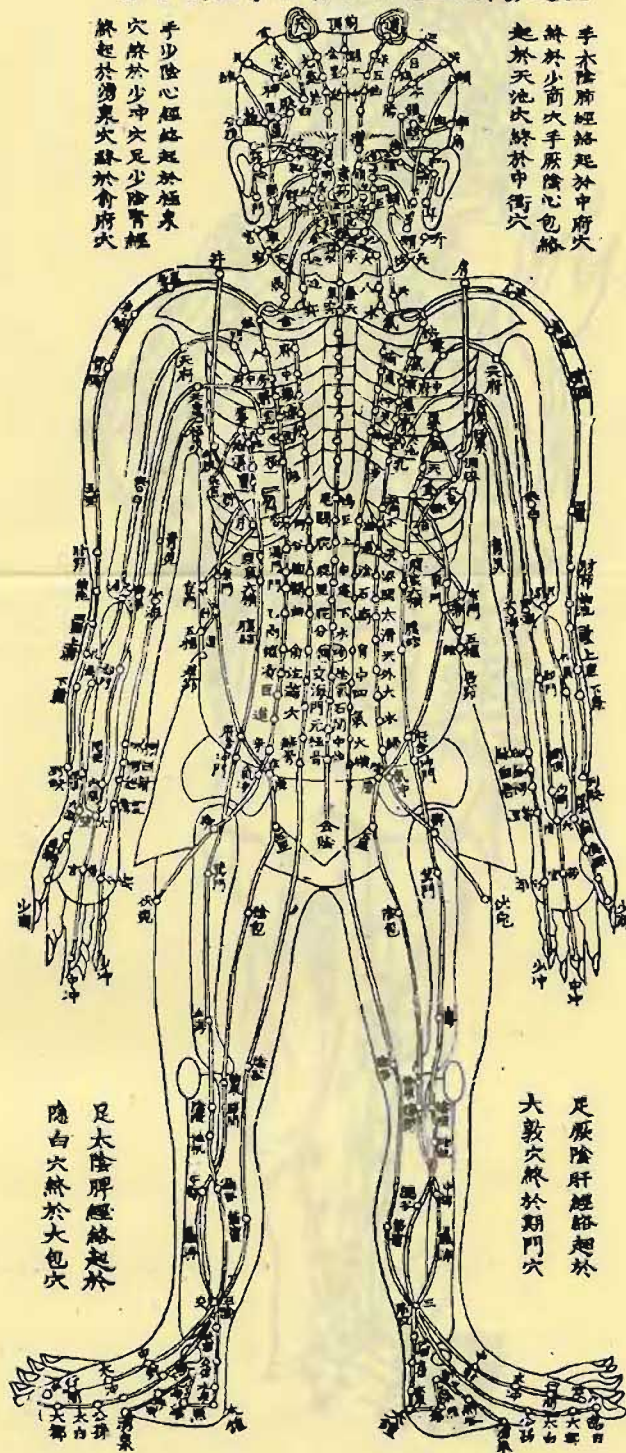
伏人明堂圖

凡人脈備十二經
一呼脈行三寸一
吸脈行三寸一
定息合行六寸人
一日一夜凡一萬
三千五百息脈行
五十度周於身合
行八百十次滴水
下百刻滿街行齒
二十五度行齒亦
則身一度也



正人明堂圖

凡人兩手足各有三陰三陽
陽脈以合為十二經也手之
三陰從臍走至手手之三陽
從手走至足足之三陰從足
下走至足足之三陽從足上
走入腹絡脈傳注周流不息
故經脈有行血氣通陰陽以
榮於身者也其始從中注
手太陽陽明陽明注足陽明
太陰太陰注手少陰太陰
陽注足太陰少陰少陰注手
心主少陽少陽注足少陽厥
陰厥陰復注手太陽其氣
常以平旦為起以滴水下百
刻晝夜流行與天同度終而
復始也



所傳習者亦必各得其一支，能綜而擇其善者而從之，則大可爲鍊功養生之助矣。

民國三十二年秋，余憩影峨嵋，偶於中峯絕頂一苦行頭陀處，得睹此祖師真傳珍本，閱其內容，與歷來傳授者迥異。頭陀習此有年，年逾耄耋而宛如四五十許人，攀山越嶺，健步如飛，拔竹析木，猶如拉朽。嘗戲引鐘杵重擊其腹，屹然不動，撞擊百餘，若無事焉。過從既久，懇其借鈔，慨然付授。第頻年轉徙，髮添二毛，而書劍荒蕪，百無一就，蕭條行篋中，歷年鈔錄之祕笈蕩然，惟此孤本尙存，殆非夙緣耶！自由出版社年來搜印中國隱祕典籍，以廣流傳，藉保吾先民之傳統文化遺產，獨任艱鉅，至感欽遲。承囑將此本公諸於世，并與敘說出處，因不敢自祕，乃略述其因緣如上，至於此本所傳之工夫方法，是否卽爲上乘，當在學者之抉擇，譾陋如余，未敢冒然臆斷也。

玄同子於台北雲天小寄館。

達摩易筋經

易筋經鍊法之說明

人體身形與生命所賴以維持者，以氣血爲主。氣血之盈虧，以保精爲要；此精屬於身形中，丹田陽氣發動，下充舉丸，上透腦頂，乃爲充實氣機流行之本。洩之於慾，則身形自衰，甚且萬病叢生，以至於早夭。鍊之以術，還補身體，則血氣自充，精神自旺，筋骨自強，齒壽自保。惟修命所以爲修道也，故進而使之合於道妙，超脫人寰，方爲主旨。

武術家言：「內鍊一口氣，外鍊筋骨皮。」卽此二語，爲各家各派之圭旨，此本所傳易筋一法，卽爲內鍊精氣神，外鍊筋骨皮之法也，惟欲立志用工，首須持之有恆，以一年爲期。次則必摒人事，斷絕房幃，方有立竿見影之效。然後，須略備藥物，及輔助用功之童子數人，所謂法財侶地，缺一不可也。

第一段

第一個月行功法

於新春正月初旬中起鍊。初行功時，闢一靜室，擇童子數人更換調用。行者當解襟仰臥，靜心調息。移時，心靜氣和息勻，卽選一童子，於心下臍上，適當其中一掌之處，以右掌自右至左，徐徐推揉，輕按輕揉，勿離肌膚，勿易位置，方爲合式。

行者自身，冥心內觀，守一存想，息注童子之揉動掌心，元神寂照，妄念不起。能至心意專一不動，若有若無，若忘若存，恬然睡去爲佳。

行時須焚香，每日以寅、午、戌三時行之，每次行功二炷香卽息，日以爲常，滿一月爲止。

第二個月行功法

初行第一個月功法，氣已斂聚，胃中漸覺寬暢，其腹兩旁筋皆騰起，各寬寸餘，用力拏之，硬如木片，是其驗也。

再於初行功所揉一掌寬許，漸廣推開，復揉一掌寬，使腹部其餘之處尙軟者，行至如前述之騰起。同時用小木杵（形式長短大小見篇末說明）深深按搗之，以助行功。如

此亦行功二炷香爲準，日行三次。

第三個月行功法

功滿二個月，其間陷處，至此略起，乃用木槌（形式長短大小見篇末說明）輕輕打之。兩旁再推廣，漸寬揉開各一掌處，却用木槌如法搗之，又於其旁至兩肋間再廣開一掌，如法揉之，日以爲常，均照上法，日三香二。

第四個月行功法

其中三掌之處皆用槌打，其外二掌之處，先用杵搗，後用槌打，日行三次。功逾百日，則氣騰筋堅，膜肋騰起，可見其驗矣。

以上爲第一段行功圓滿。而初行揉及打槌等，以輕輕爲主，一月後。可暫次加重，總以內不着力，而功能精進爲宜。

行功之時期中，切勿用意鼓氣，引入四肢。否則，卽成外功，無益矣。功逾百日，見效之後，繼宜用石袋（形式大小長短見篇末說明三）由心口至兩肋之梢，骨肉之間，密密搗之，並兼用打法。如此久久，則其所積滿之氣，自然循行入骨，成爲內壯之功矣。

。其法轉入第二段中。

第二段

第五個月行功法

由第一段行功逾百日後，驗象已著。至此心下兩旁至肋；卽肋骨與腹肉之交處，用石袋打而且如第一段之時間揉，但更不可用意向外及四肢導引。每日三次，每次以二炷香爲準。

第六個月行功法

由心向上揉，漸漸打至頸部，每日三次，每次以二炷香爲準。

第七個月行功法

自肋梢向上揉，漸漸打至肩部，每日三次，仍每次以二炷香爲準。

第八個月行功法

由腹部起點至肩，依第一個月行功程序，打之時次如上。

以上爲二段行功圓滿。每節揉打之時，由上而下，周而復始，不可倒行。行功時持之有恆，不得間斷，如此百日，則氣自充沛，周行於任脈中矣。

上二段行功，首先都以手揉如第一個月行功法中所述，繼之以杵打，復以槌搗，最後以石砂袋槌爲準。輕重適度，逐時加力，方有進益。

第三段

第九個月行功法

行功逾二百日，前身氣滿，任脈充盈，則宜速轉入脊後，以充督脈之氣。

以前任脈之氣，已上肩頭。今復由肩部照前槌打之法，上循至玉枕。每日三次，各次均以二炷香爲準。

第十個月行功法

由玉枕向下，循行槌打至夾脊關部位，每日三次，各次均以二炷香爲準。

第十一個月行功法

由夾脊關部位，再槌打下行至尾閭關部位，每次順序而下，周而復始，不可倒行。每日三次，以二炷香爲準。

第十二個行功法

肩脊部軟處肢肉部分，以掌揉之，繼用杵槌隨意槌打，上下左右，槌打周遍，每日三次，以二炷香爲準。

以上爲第三段行功圓滿，如此逾一百日，氣滿脊背，督脈暢通，百病俱除，體壯神旺，久久行之，則自可收返老還童之效矣。惟凡打一次，須用手揉遍，令其勻潤爲度。第一年石砂袋槌打遍後，復可及於四肢全身，迄功行圓滿，復進而以鐵砂袋槌打之，久久，必成銅筋鐵骨之神功。本此以爲修道成佛之基，復於心性上下功夫，則可達卽身成就之願望矣。

附一：內壯丸藥方

野蒺藜 炒去皮

白茯苓 去皮

白芍藥

熟地黃

炙甘草

以上各十兩

人參

白朮土炒

全當歸酒洗

川芎

以上各二兩

右藥共研爲細末，煉密成丸，每丸約重一錢。每服一丸，或湯或酒送下，每行功之前，取一丸服之，約已消化時，卽開始行功。或云：各品合丸，其力不專，另立三方，祇須一味取服。並附以作參考。

一方

蒺藜炒去刺爲末，煉密爲丸，每服一錢。

一方

硃砂水飛，每服三分，密水調服。

一丸

白茯苓去皮研爲末，密水調下，或作塊浸密中，久服愈佳，每服一錢。

附二：盪洗祕方

行功之時，宜用鹽水盪洗。蓋取鹹能使堅者軟，功力易入筋骨。涼能散火，不致聚熱，每日一洗，以此爲常，功成爲止。

其方法用地骨皮食鹽二味各等量，煎沸稍涼，卽洗之。如能盪洗更佳。

內壯神勇鍊鍛法

內壯神勇，爲易筋功之餘事，其原意目的不在此，如欲鍊之，法用石袋照前行功方法打之。

先由右肩開始，漸次打下至於右手中指之背，又從肩背打至大指食指之梢。又從內打至大指食指之梢。又從肩打至掌內中指無名指小指之梢。每次打畢，用手處處搓揉之，令其勻和，日限六香，行三次。卽每次二炷香，時以盪洗以疏氣血。功滿百日，其氣始透。乃行左手，仍準前法。再次於兩足，法亦如之。功成之時，勇力堅強，以手可摧牛虎之項矣。

此外欲鍊成神勇技擊，則須進而鍊手插沙，行八段錦五形拳，學技擊以助之。若當內外功諸家技擊之武術。力能托城門之闢，曳舟碾虎，皆其餘戲也。

莖梢行功法

易筋行功至第三段圓滿，繼三百餘日之功，進而行洗髓部工夫，須續鍊莖梢行功方法。莖梢者，即陽莖也。但此法多祕而不傳，恐爲劣根者竊取，流爲房中採戰之術，爲禍至烈。今但簡略其要記之，未敢詳述。

其法兩處鍊之，一在罌丸，一在玉莖。在罌丸者有五法：即攢、拚、揉、搓、拍，是也。在玉莖者有六法：即咽、洗、握、束、養、閉、是也。洗法以藥物。其餘各訣除咽束養外，餘七字皆尙另有口訣。行功時自輕至重，自鬆至緊，自勉至安，周而復始，不記遍數。亦日行六香，三次爲準。百日爲限。其氣充盈，力超一切矣。

咽字須吸氣送至梢頭，自在收回運用。握字須努力至頂，此亦是要訣也。但此法行功，大忌房事，稍一疏防，性命危矣。不得指點，亦不可瞎撞瞎鍊，慎之！慎之！

附：洗莖梢方

地骨皮 蛇牀子 甘草 各等分用湯煎洗。

洗時先使漸石，後使熱。緩緩盪之，每日一二次，日以爲常。

附：杵槌石袋形式說明

(一)木杵式：長六寸，中徑寸半，頭圓尾尖。(二)木槌式：長一尺，圍圓四寸，把細，頂粗，中略凸出。(三)石袋式：須裝溪水中之沙石子，碎如瓜子葡萄大小，方可裝入，法用長圓形布袋裝。

後敘

玄同子

易筋洗髓二部，原本合而爲一祕笈，題曰易筋經。蓋以練易筋功行，成就已；以洗髓之功視之，猶是外功，不足以言工夫之上乘。必須進而鍊習洗髓，方爲形身之妙道畢矣。歷此而證得禪心，卽身成佛云云。言之成理，行之有術，爲向道者所津津樂道也。唯此經所述洗髓功法，皆爲以氣馭神之道，空明禪樂，其境界非常人所可知，其理論述說又非常理恆情可得領會，故暫止此。他日息跡山林，俟機緣以續出之。

陳真人床上工法

一、冥心凝神靜坐 心虛神凝，萬緣放下。內不緣外，外不入內，內外兩無，身心俱寂，人我兩忘，四大皆空，渾渾沌沌，惺惺寂寂，漸入先天境界矣，靜坐畢，行以下

各工法。

二、兩掌頻擦巖面，兩掌心相向，上舉與兩目齊，距鼻約五六寸處，閉目連續頻擦極熱，熱極即引之巖面周遍，屢擦屢巖，默數至一百零八次止。

三、擦眼按穴運睛 旋以兩掌心磨熱，擦眼，自左右各自上下運轉陰陽各三十六，復以兩手中指分按兩睛角之兩穴，亦各按三十六。閉目運睛成圓周旋轉陰陽各三十六。

四、內聽鳴鼓揉珠 兩耳內聽，使絕外聲，神集後腦，行鳴天鼓法一百零八次，復以兩手食指揉耳門龍王珠。

五、腎俞兩穴同擦 納氣丹田，以兩掌向後，掌心按住兩腎俞穴，微微用力上下按擦，令極熱，一百零八次數即止。

六、丹田土腹均勻 先擦右腹，用左手按由臍丸通肛門之橫肋脈，以右手擦右腹側九九八十一次。復右手按由臍丸通肛門之橫肋脈，以左手擦左腹側九九八十一次。

七、兜腎磨臍通神 先以左手心兜住兩外腎，微用力向上提，緊縮穀道，勿使洩氣。兩目神注命蒂。同時以右手心按住臍輪，即在臍輪團團磨轉九九八十一次。擦畢，左

右手互換，法同上，亦八十一一次。

八、湧泉相對勤擦 此時宜睡下，仰臥，兩脚平直上舉，兩脚心和向，兩手輕扶兩肱，令兩湧泉穴上下自相摩擦，令極熱，熱流遍週身即止。

九、伸腰懸背伏息 仰臥，腰伸直，兩足用力向下直伸，兩手上舉至頭後，攀住床沿，兩足微向上舉。以後腦及臀支住床席，肩背及兩足懸空，胸向上挺，腹向下收，脊髓豎直，穀道向上提縮，閉息極止，暢通天柱，二十四爲度。

十、熊頸三功不已 復端坐，頸伸直左右搖轉三十六次，俯仰上下彎點三十六次，前後左右作圓周之搖轉并扭動兩肩又三十六次。

十一、俯首曲腰叩足 端坐，兩足平齊放伸，以兩手攀住兩足心。然後俯首彎腰，前後略略搖動逐搖動愈下愈妙，直至頭能叩接兩足之內爲止。

十二酒肩叩齒周數 端坐、閉目、養神。酒動兩肩，作陰陽圓形動，并及背膏肓穴，計九九八十一一次。復叩齒。閉口使上下齒相叩作響聲，亦八十一一次。津生則嚥之。

十三、尾閥一穴神功 古云尾閥穴竅有神功。即內息久久，運氣至尾閥，止其穴，使之

極熱。如不可能時，可以兩手摩熱熨之，復用兩指力摩之使熱，一百零八數卽止。
十四、神水周流百脈 端坐凝神，氣沉丹田，靜極，則神水自天來。如不可能時，卽以赤龍微搗水津，則神水自來，滿口時，吞之汨汨作響，一口分三次吞，直下重樓，落丹田，意注之，三十六次止。

十五、小坐靜待陽生 上各工法修完後，復須加冥心、凝神、小坐工夫。收視返聽，迴光內照，以靜待陽生，而行周天工法。亦可逐漸使之由靜入定。能定卽可返還於先天境界矣。復可因靜養氣，因氣養神，因神入道。

右古法養生十五則，爲崆峒懶道人祕傳陳真人鈔本。了一子白港寄來，如能日夜各行一遍，持之有恆，則不但壽登耄耋，可操左券。卽再上一乘，亦易事也。惟尤要在平時能積德累行。故懶道人跋中有云：「仙道長生，若不積以陰德，則無凝受上天福緣之本；雖聞大道，修必難成。然行陰德，乃暗培心地也。盡絕名根，及脫塵爲仙，鬼神始服。凡人以橫逆加我，只覺是我開起衆生罪障，咎我憐人，方有意味，爲大慈悲。如云自反有禮，不與，不爲難，卽非天地覆載，何德之有？噫！其去仙遠矣。」

八段錦金剛靜坐法

閉目冥心坐，盤膝而坐，頭宜正，腰宜直，兩手拳握放在膝上，呼吸勻靜，兩目似閉不閉。

握固靜思神，神光內收下照，心中一念不生，萬緣放下，覺得身心俱空，天寬地闊（以上兩項約十分鐘）。

叩齒三十六，閉口使上下齒相叩作響聲計三十六次。

兩手抱崑崙，在叩齒同時使兩手交叉，抱在頭的後邊。

左右鳴天鼓，用兩手掌按住兩耳，同時再用兩手食指疊在中指上邊，下落後腦之上冬冬作響。

二十四度聞，鳴天鼓計二十四次。

微擺撼天柱，天柱即背椎也，使頭連背微轉一週，宣微微轉動，不可用力，不可太快，左右各行十二次。

赤龍左右轉 赤龍卽舌頭也，使舌頭左轉三十六次，右轉三十六次，以使口中津液滿。微擺攪水津 再微擺赤龍，如漱口狀三十六次。

一口分三燕 一口津液滿時，分作三口嚥下。

龍行虎自奔 心意如龍，津氣如虎，卽心意注意丹田，則津液自然隨之而至丹田矣。

閉氣搓手熟 卽閉一口氣，將手搓三十六次使之發熱。

背摩後精門 將搓熱之兩手，在後腰眼上連擦三十六次。

盡此一口氣 用深呼吸一口深入丹田。

想火燒臍輪 默想肚臍發熱（約五分鐘）。

左右轆轤轉 左臂中後向前轉二十四次，右臂亦然。

兩脚放舒伸 兩脚由盤膝變爲伸直——。

叉手雙虛托 兩手交叉，由頭頂向上虛托，如托重物之狀，如此三次。

低頭攀足頂 兩手將足尖向內攀共十二次。

以候神水至 仍然盤膝靜坐，以候口中生津。

再漱再吞津 如漱口狀三十六次，分三次嚥下。

如此三度畢 共行三次。

神水九次吞 計三次共嚥 津九口。

嚥下泊泊響 嚥下有響聲。

百脈自調勻 氣血週流百脈調勻。

功行無間斷 每日早晚兩次用功不斷。

萬病化灰塵 氣充血足，精固神全，自然萬病不生，宿疾全消矣。

附註：(1)作完全部動作約須三十分鐘

(2)修養實施，每日早(起床未饜前)晚(將睡時)各一次。

(3)修養功效，一月小成，三月大成。時時修養，時時獲益。

(4)效果：安神強心，壯氣補血益精，調和血壓，驅除雜病，百試百效，勝於用

藥。

華陀五禽戲法

譙國華佗善養性，弟子廣陵吳普、彭城樊阿、受術於佗，佗嘗語普曰：人體欲得勞動，但不當使極耳！人身常勞動則穀氣消，血脈流通，百病不生，譬猶戶樞不朽是也。古之仙者，及漢時有道士君倩者，爲導引之術，作猿經鵝顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老也。吾有一術，名曰五禽戲。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利手足，以當導引。體中不快，因起作一禽之戲，遣微汗出卽止；以粉塗身，卽身體輕便，腹中思食。吳普行之，年九十餘，耳目聰明，牙齒堅完，喫食如少壯也。虎戲者：四肢距地，前三擲，却二擲，長引腰，乍却，仰天卽返，距行前却，各七過也。鹿戲者：四肢距地，引項反顧，左三右二，左右伸脚，伸縮亦三亦二也，熊戲者：正仰，以兩手抱膝下，舉頭左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右距地。猿戲者：攀物自懸，伸縮身體，上下一七，以脚鉤物自懸，左右七，手鉤却立，按頭各七。鳥戲者：雙立手、翹一足，伸兩臂，揚眉鼓力，右二七、坐、伸脚，手挽足距各七，伸縮二臂各七也。

。夫五戲法，任力爲之，以汗出爲度。有汗、以粉塗身，消穀食益，除百病，能常行之者，必得延年。

奇經八脈攷略

明李時珍撰

奇經八脈總說

凡人一身，有經脈、絡脈；直行曰經，旁支曰絡。經凡十二；手之三陰三陽，足之三陰三陽是也。絡凡十五：乃十二經各有一別絡，而脾又有一大絡，并任督二絡，總爲十五也。難經作陰絡陽絡共二十七氣，相隨上下，如泉之流，如日月之行，不得休息。故陰脈營於五藏，陽脈營於六府。陰陽相貫，如環無端，莫知其紀，終而復始。其流溢之氣，入於奇經，轉相灌溉，內溫藏府，外濡腠理。奇經凡八脈，不拘制於十二正經，無表裏配合，故謂之奇。蓋正經猶夫溝渠，奇經猶夫湖澤。正經之脈隆盛，則溢於奇經。故秦越人比之天雨降下，溝渠溢滿，霧霏妄行，流於湖澤；此發靈素未發之祕旨也。八脈散在

羣書者，略而不悉；醫不知此，罔探病機；仙不知此，難安爐鼎。時珍不敏，參考諸說，萃集於左，以備學仙學醫者筌蹄之用云。

八脈

奇經八脈者，陰維也，陽維也，陰蹻也，陽蹻也，衝也，任也，督也，帶也。陽維起於諸陽之會。由外踝而上行於衛分；陰維起於諸陰之交，由內踝而上行於營分；所以爲一身之綱維也。陽蹻起於跟中，循外踝上行於身之左右；陰蹻起於跟中，循內踝上行於身之左右；所以使機關之蹻捷也。督脈起於會陰，循背而行於脈之後，爲陽脈之總督，故曰陽脈之海。任脈起於會陰，循腹而行於身之前，爲陰脈之承任，故曰陰脈之海。衝脈起於會陰，夾臍而行，直衝於上，爲諸脈之衝要，故曰十二經脈之海。帶脈則橫圍於腰，狀如束帶，所以總約諸脈者也。是故陽維主一身之表，陰維主一身之裏，以乾坤言也。陽蹻主一身左右之陽，陰蹻主一身左右之陰，以東西言也。督主身後之陽，任衝主身前之陰，以南北言也。帶脈橫束諸脈，以六合言也。是故醫而知乎八脈，則十二經

十五絡之大旨得矣。仙而知乎八脈，則虎龍升降，玄牝幽微之竅妙得矣！

陰維脈

陰維起於諸陰之交，其脈發於足少陰築賓穴，爲陰維之郄。在內踝上五十膈內分中。上循股內廉，上行入小腹，會足太陰厥陰少陰陽明於府舍。在腹哀下三寸，去腹中行四寸半。上會足太陰於大橫腹哀。大橫在腹哀下一寸五分，復哀在日月下一寸五分，並去腹中行四寸半。循脅肋，會足厥陰於期門。直乳下一寸半。上胸膈，挾咽，與任脈會於天突廉泉，上至頂前而終。天突在結喉下四寸半宛宛中，廉泉在結喉下二寸中央是穴。凡一十四穴。

陽維脈

陽維起於諸陽之會，其脈發於足太陽金門穴，在足外踝下一寸五分。上外踝七寸，會足少陽於陽交，爲陽維之郄。在外踝上一寸，斜屬二陽之閒。循膝外廉，上髀厭，抵少腹側，會足少陽於居膠。在章門下八寸，監骨上陷中。循脅肋，斜上肘，上會手陽明手足太陽於臂臑。在肘上七寸兩筋罅陷中，肩髃下一寸。過肩前與手少陽會於臑會天髎。臑會在肩前廉去肩端三寸宛宛中，天髎在缺盆中，上髀骨際陷中央。卻會手足少陽足陽明於肩井。在肩上陷中，缺盆上入大骨前一寸五分。

肩後會手太陽陽蹻於臑臑。

在肩後大骨下。臑上廉陷中。

上循耳後，會手足少陽於風池。

在耳後髮際陷中。上腦空。

承靈後一寸半，夾玉枕骨下陷中。

承靈。

正營後一寸半。

正營。

目窗後一寸。

目窗。

臨泣後一寸。

臨泣。

在瞳人直上，入髮際五分陷中。

下額，

與手足少陽

陽明五脈會於陽白。

眉上一寸直瞳人相對。

循頭入耳，上至本神而止。

本神直耳止入髮際中。

凡三十二穴。

陰蹻脈

陰蹻者，足少陰之別脈，其脈起於跟中足少陽然谷穴之後。

然谷在內踝前下一寸陷中。

同足少陰循內

踝下照海穴。

在內踝下五分。

上內踝之上二寸，以交信爲郄。

交信在內踝骨上，少陰前太陰後廉筋骨間。

直上循陰股，入陰

上，循胸裏，入缺盆，上出人迎之前。至咽喉交貫衝脈，入頰內廉，上行屬目內眥，與

手足太陽足陽明陽蹻五脈會於睛明而上行。

睛明在目內眥一分宛宛中。

凡八穴。

張紫陽八脈經云：八脈者，衝脈在風府穴下，督脈在臍後，任脈在臍前，帶脈在腰

，陰蹻脈在尾閭前，陰囊下。陽蹻脈在尾閭後，二節。陰維脈在頂前一寸三分，陽維脈

在頂後一寸三分。凡人有此八脈，俱屬陰神，閉而不開。惟神仙以陽神衝開，故能得道

。八脈者，先天大道之根，一炁之祖，采之惟在陰蹻爲先。此脈纔動，諸脈皆通。次督

脈衝脈，三脈總爲經脈造化之源。而陰蹻一脈，散在丹經，其名頗多。曰天根，曰死戶，曰復命關，曰艷都鬼戶，曰死生根，有神主之名，曰桃康，上通泥丸，下透湧泉，倘能知此，使眞炁聚散皆從此關竅，則天門常開，地戶永閉，尻脈周流於一身，貫通上下，元炁自然上朝，陽長陰消，水中火發，雪裏花開。所謂天根月窟閑來往，三十六宮都是春。得之者身體輕健，容衰返壯；昏昏默默，如醉如癡，此其驗也。要知西南之鄉乃坤地，尾闕之前，膀胱之後，小腸之下，靈龜之上，此乃天地逐日所生炁根產鉛之地也。醫家不知有此。

賴湖曰：丹書論及陽精河車，皆往往以任衝督脈命門三焦爲說，未有專指陰蹻者。而紫陽八脈經所載經脈，稍與醫家之說不同，然內景隧道，惟返觀者能照察之，其言必不謬也。

陽蹻脈

陽蹻者，足太陽之別脈，其脈起於跟中，出於外踝，下足太陽申脈穴。

在外踝下五分肉中，容爪甲白肉

際。當踝後遶跟，以僕參爲本。在跟骨下陷中，拱足得之。上外踝上三寸，以附陽爲郄。在外踝上三寸，是太陽之穴也。直上循股外廉，循脅後髀上，會手太陽陽維於臑膈，在肩後大骨下，臑上廉陷中。上行肩髃外廉，會手陽明於巨骨。在肩尖端上行兩骨鑿間陷中。會手陽明少陽於肩髃。在骨髃頭，兩骨鑿陷中，舉臂取之，有空。上人迎，夾口吻，會手足陽明任脈於地倉。夾口吻旁四分，外如近下，有微脈動處。同足陽明上行巨窞。夾鼻孔旁八分，直瞳子平水溝。復會任脈於承泣。在目下七分，直瞳子。陷中。至目內眦，與手足太陽足陽明陰蹻五脈會於睛明穴。見陰蹻，從睛明上行，入髮際，下耳後，入風池而終。風池在耳後夾玉枕骨下髮際陷中。凡二十二穴。難經曰：蹻脈從足至目長七尺五寸，合一丈五尺。

甲乙經曰：蹻脈有陰陽，何者當其數。曰男子數其陽，女子數其陰。當數者爲經，不當數者爲絡。氣之在身也，如水之流，如日月之行不休。故陰脈營其藏，而陽脈營其府，如環之無端，莫知其紀，終而復始，其流溢之氣，內溉藏府，外濡腠理。

衝脈

衝爲經脈之海，又曰血海。其脈與任脈皆起於少腹之內胞中，其浮而外者，起於氣

衝。

一名氣衝，在少腹毛中兩旁各二寸，並足陽明少陰二經之間。循腹上行至橫骨。足陽明去腹中行二寸，少陰去腹中橫骨兩端動脈宛宛中，足陽明穴也。

中行五分，衝脈行於二經之間也。橫骨在陰上橫骨中，宛如偃月，去腹中行一寸半。挾臍左右各五分，上行歷太赫。橫骨上一寸去腹中橫骨中，宛如偃月，去腹中行一寸半。氣穴，一名子戶，太赫上一寸，去腹中四滿，氣穴上一寸。中注，四滿上一寸。盲膪，中注上一寸。商曲，盲膪上一寸。石關，商曲上一寸。陰都，石關上一寸。通谷，陰都上一寸。幽門，通谷上一寸，夾巨關兩旁各五分陷中。至胸中而散，凡二十四穴。

靈樞經曰：衝任皆起於胞中，上循背裏，爲經絡之海。其浮而外者，循腹右上行，會於咽喉，別而絡唇口，血氣盛則充膚熱肉，血獨盛則澹滲皮膚生毫毛，婦人有餘於氣，不足於血，月下數脫血，任衝並傷，脈不榮其口唇，故髭鬚不生。宦者者去其宗筋，傷其衝任，血瀉不復，皮膚內結，唇口不榮，故鬚亦不生。天宦不脫於血，而任衝不盛，宗筋不强，有氣無血，唇口不榮，故鬚亦不生。

素問水熱穴論曰：三陰之所交結於脚也，踝上各一行者，其腎脈之下行也，名曰太衝。

王啓玄曰：腎脈與衝脈並下行，循足合而盛大，故曰太衝，一云衝脈起於氣衝，衝直而通，故謂之衝。

素問陰陽離合論曰：聖人南面而立，前曰廣明，後曰太衝，太衝之地，名曰少陰，其衝在下，名曰太陰。

啓玄曰：心藏在南，故前面廣明。衝脈在北，故後曰太衝。足少陰腎脈合與衝脈而盛大，故曰太衝。兩脈相合爲表裏也。衝脈在脾之下，故曰其衝在下，名曰太陰。

靈樞經曰：帝曰少陰之脈，獨下行何也？岐伯曰：不然，夫衝脈者，五藏六府之海也。其上者出於顙顙，滲諸陽，灌諸精。其下者注於少陰之大絡，起於腎下，出於氣街，循陰股內廉，斜入臍中，伏行飭骨內廉，並少陰之經，下入內踝之後，入足下，其別者並於少陰，滲三陰，斜入踝，伏行出屬附，屬下循附上，入大指之閒，滲諸絡而溫足脛肌肉，故其脈常動，別絡給則附上不動，不動則厥，厥則寒矣。

王海藏曰：手少陽三焦相火爲一府，右腎命門爲相火，心包主亦名相火，其脈同診。腎爲生氣之門，出而治臍下，分三岐。上衝夾臍，過天樞，上至臍中兩乳間，元氣所繫焉。又足三焦太陽之別，並足太陽正路，入絡膀胱約下焉。三焦者，從頭至心，心至臍，臍至足，爲上中下三焦；其實眞元一氣也。故曰有藏無府。脈訣云：三焦無狀空有

名，寄在胸中膈相應。一云：其府在氣街中，上焦在胃上口，治在臚中。中焦在胃管，治在臚旁。下臚在臚下膀胱上口，治在臚。經曰：原氣者，三焦之別使也。腎閒動氣者，真元一氣，分爲三路，人之生命也，十二經之根本也。

任脈

任爲陰脈之海，其脈通於中極之下，少腹之內，會陰之分。在兩陰之間上行而外出循曲骨

橫骨上毛際陷中上毛際，至中極。臚下四寸同足厥陰太陰少陰並行腹裏，循關元。臚下三寸，小腸之募三陰任脈之會歷

石門，則丹田，一名命門，在臚下二寸，三焦募也氣海，臚下一寸半宛宛中會足少陽衝脈於陰交，臚下一寸，當膀胱之募循神闕

臚中水分，臚上一寸當小腸下口會足太陰於下脘，臚上二寸歷建里，臚上三寸會手太陽少陽足陽明於中脘，臚上四寸

胃之募也上上脘，臚上五寸巨闕，鳩尾下一寸，心之募也鳩尾，臚下五分中庭，臚下一寸臚中，玉堂下一寸六分，直兩乳間玉堂，

紫宮下一寸六分華蓋，臚下一寸璇璣，天突下一寸上喉嚨，會陰維於天突廉泉。天突在結喉下四寸宛宛中，廉泉在結喉上舌下中央上頤，

循承漿，與手足陽明督脈會。唇下陷中環唇上，至下斷交，復出，分行循面，繫兩目下之中央

，至承泣而終。目下七分，直瞳子陷中二穴凡二十七穴。難經甲乙經並無循面以下之說。

任脈之別絡，名曰尾翳，下鳩尾，散於腹，實則腹皮痛，虛則癢搔。靈樞經曰；缺盆之中，任脈也。名曰天突。其側動脈，人迎，足陽明也。

督脈

督乃陽脈之海，其脈起於腎下胞中，至於少腹，乃下行於腰橫骨圍之中央，繫溺孔之端。男子循莖下至篡，女子絡陰器合篡間，俱繞篡後屏翳穴。前陰後陰之間也。別繞臀至少陰與太陽中絡者，合少陰上股內廉，由會陽，在陰尾尻骨兩旁凡二穴。貫脊，會於長強穴，在骶骨端，與少陰會。並脊裏上行，歷腰膕，二十一椎下。陽關，十六椎下。命門，十四椎下。懸樞，十三椎下。脊中，十一椎下。中樞，十椎下。筋縮，九椎下。至陽，七椎下。靈臺，六椎下。衝道，五椎下。身柱，三椎下。陶道，大椎下。大椎，一椎下。與手足三陽會合上瘻門。項後入髮際五分。會陽維，入繫舌本，上至風府。項後入髮際一寸。大筋內宛宛中。會足太陽陽維，同入腦中，循腦戶，在枕骨上強間，三寸。後頂，百會後一寸半。上巔，歷百會，頂中央。前頂，百會前一寸半。顙會，百會前三寸。顙門上星，顙會前一寸，入髮際五分。爲足太陽督脈之會。循額中，至鼻柱，經素髻，鼻準也。水溝，即人中。會手足陽明至兌端。上端入斷交，縫中與任脈足陽明交會而終。凡三十一穴。

督脈別絡，自長強走任脈者，由少腹直上，貫臍中央。上貫心，入喉，上頤環唇，上兩目之下中央，會太陽於目內眦睛明穴。見陰上額，與足厥陰同會於巔，入絡於腦，又別自腦下項，循肩胛，與手足太陽少陽會於大杼第一椎下兩旁，去脊中一寸五分陷中。內挾脊抵腰中，入循脊絡腎。難經曰：督脈任脈四尺五寸，合共九尺。靈樞經曰：頸中央之脈，督脈也，名曰風府。

張潔古曰：督者，都也，爲陽脈之都綱。任者，妊也，爲陰脈之妊養。

王海藏曰：陰蹻陽蹻，同起跟中，乃氣井而相連。任脈督脈，同起中極之下，乃水溝而相接。

滑伯仁曰：任督二脈，一源而二岐。一行於身之前，一行於身之後。人身之有任督，猶天地之有子午；可以分，可以合；分之以見陰陽之不離，合之以見渾淪之無間，一而二，二而一者也。

李瀕湖曰：任督二脈，人身之子午也。乃丹家陽火陰符升降之道。坎水離火交媾之鄉。故魏伯陽參同契去：上閉則稱有，下閉則稱無。無者以奉上，上有神德居。此兩孔

穴法，金氣亦相須。崔希範天元入藥鏡云：上鵲橋，下鵲橋，天應星，地應潮。歸根竅，復命關；貫尾闕，通泥丸。大道三章直指云：修丹之士，身中一竅，名曰玄牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兌之東，坎離交媾之地；在人身天地之正中，八脈九竅十二經十五絡聯轅，虛閒一穴，空懸黍珠；醫書謂之任督二脈，此元氣之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此竅，則真息不生，神化無基也。俞琰註參同契云：人身血氣，往來循環，晝夜不停，醫書有任督二脈，人能通此二脈，則百脈皆通。黃庭經言：皆在心內運天經，晝夜存之自長生。天經乃吾身之黃道，呼吸往來於此也。鹿運尾闕，能通督脈；龜納鼻息，能通任脈；故二物皆長壽。凡此數說，皆丹家河車妙旨也。而藥物火候，自有別傳。

王海藏曰：張平叔言：鉛乃北方正氣一點初生之真陽，爲丹母。其蟲爲龜，卽坎之二陰也，地軸也，一陽爲蛇，天根也，陽生於子，藏之命門，元氣之所繫，出入於此，其用在臍下，爲天地之根，玄牝之門，通厥陰，分三岐爲三車。一念之非，降而爲漏。一念之是，守而成鉛。升而接離，補而成乾。陰歸陽化，是以還元。至虛至靜道法，自

然飛昇而倦。

帶脈

帶脈者，於季脅足厥陰之章門穴，同足少陽循帶脈穴。

章門足厥陰少陽之會，在季肋骨端，肘尖盡處是穴。帶脈穴屬足少陽經，

在季脇下一寸八分陷中。

圍身一周，如束帶然。又與足少陽會於五樞

帶脈下三寸。

維道，

章門下五寸三分。

凡八穴。

靈樞經曰：足少陰之正至臍中，別走太陽而合上至腎，當十四椎，出屬帶脈。

楊氏曰：帶脈總束諸脈，使不妄行，如人束帶而前垂，故名。婦人惡露，隨帶脈而下，故謂之帶下。

張子和曰：十二經與奇經七脈，皆上下周流，惟帶脈起少腹之側，季脅之下，環身一周，絡腰而過，如束帶之狀。而衝任二脈。循環腹脅，夾臍旁，傳流於氣衝，屬於帶脈。衝任督三脈，同起而異行，一源而三岐，皆絡帶脈。

（終）

道藏精華第二集之六

總主編者 文山遜叟蕭天石

(全集精裝六冊定價二〇六〇元。不分售)
平裝十冊定價一七六〇元。可分售)

版權所有
翻印必究

原註者 歷代古真

增訂者 (名見各書不具列) 太乙山人

出版者 自由出版社

電話：九一三六九一四

發行人 曹哲士

本社登記證字號 行政院新聞局
版台業字第〇五七五號

中華民國七十八年五月

